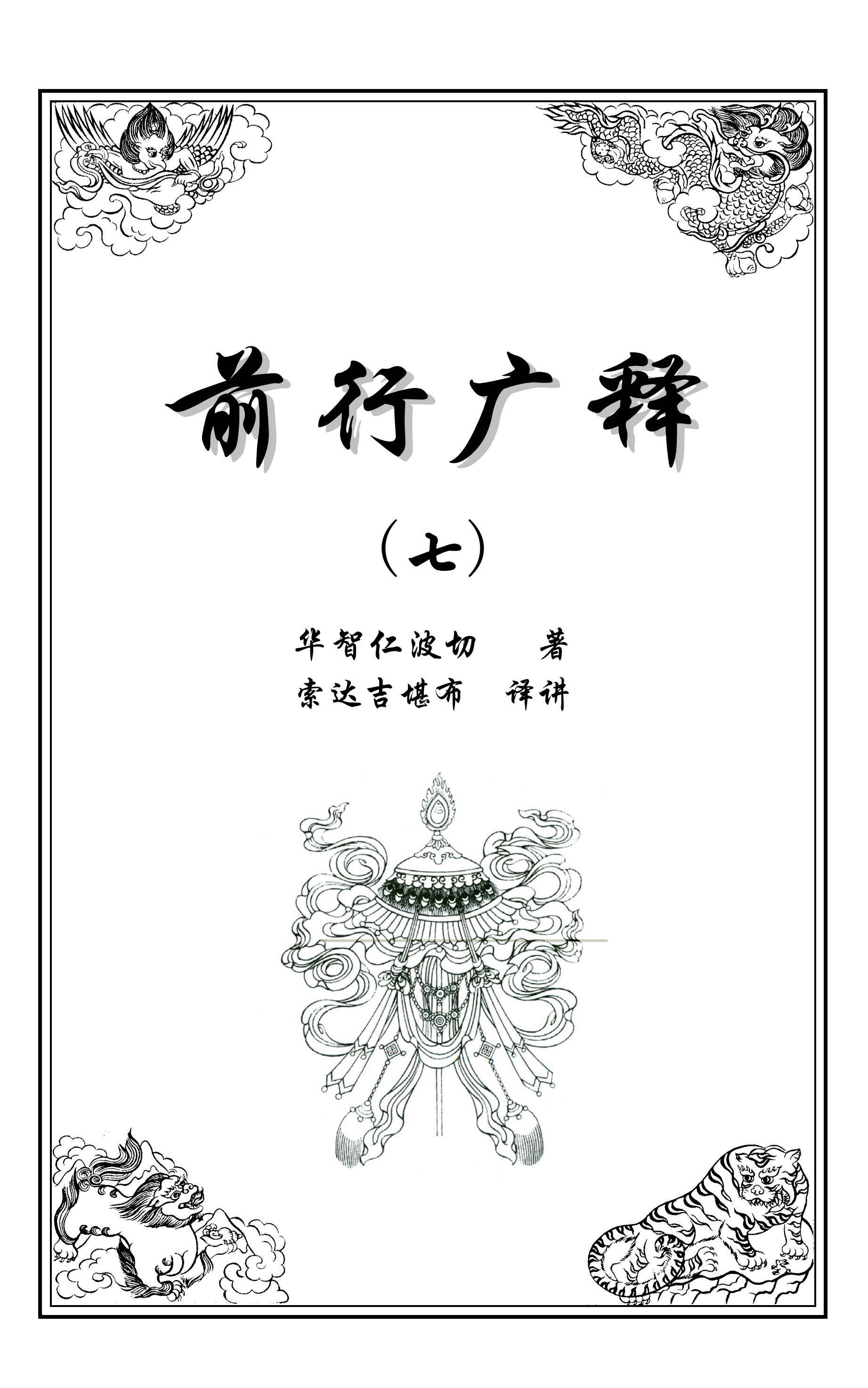
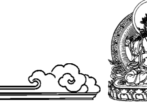


前行广释

（七）

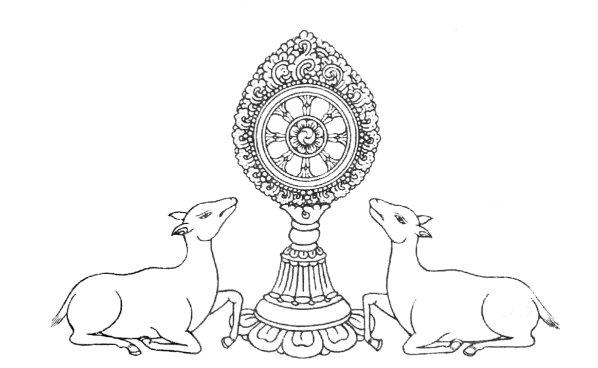
华智仁波切　著

索达吉堪布　译讲


目　录

目录

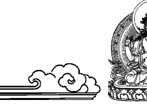






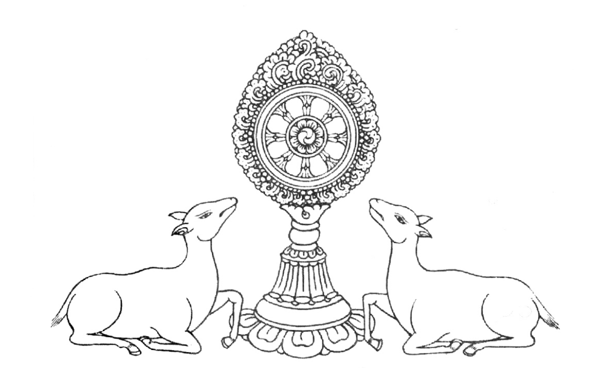







目　录

目录










第一百零五节课

前文已介绍过“愿菩提心”的学处，即自他平等、自他交换、自轻他重。今天开始讲“行菩提心”的学处。

行菩提心一旦在相续中生起，功德就会日日夜夜增上。如《入行论》第一品中云：“即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。”生起行菩提心以后，从那时起，即使在某些时刻你并未忆念利他，比如睡眠或放逸时，但善根福德仍会不断增上，其量无有边际，犹如虚空。

学过《入行论》的人，相信都发起了愿行菩提心。而行菩提心的实践，就是实地行持六度万行，度化众生。六度是佛陀度生的唯一方法，不单单是释迦牟尼佛，无量佛陀都是依靠它而利益有情的。下面，我们就开始讲行菩提心的学处。

戊二（行菩提心学处）分六：一、布施；二、持戒；三、安忍；四、精进；五、静虑；六、智慧。

己一（布施）分三：一、财施；二、法施；三、无畏施。

庚一、财施：

财施，有普通布施、广大布施、极大布施

三种。

◎ **普通布施**

● 普通布施要注意的问题

普通布施，是指把大大小小的身外之物，乃至一把茶叶、一碗青稞，或者一碗米、一包面、一件衣服、一毛钱……都施给其他众生。

布施的时候，首先，自己的意乐一定要清净。若能如此，即使财物不多，功德也相当大。倘若意乐不清净，就算施出去的钱财再多，功德也仍然寥寥无几。所以，布施的财物并无大小、多少之别，关键要看自己意乐是否清净。假如以贪心、嗔心、吝啬心、竞争心去布施，心态就肯定不清净，功德也不会太大。

同时，施物也一定要清净。《宝鬘论》中讲了，倘若布施烟酒、武器等伤害他人之物，此举不但没有功德，反而有极大过失。包括买肉布施给众生，除了极个别特殊情况以外，这也是不合理的。所以，一个简单的布施，其中也有许多差别。

若能做到清净布施，哪怕我们在吃饭时，施一口给旁边可怜的猫狗，如《三十五佛忏悔

文》[1]所言“乃至施与畜生一抟之食……”，并将善根如理回向的话，这个功德也无法衡量。《大庄严论经》亦云：“不以钱财多，而获大果报，唯有胜善心，乃得大果报[2]。”

所以，布施果报的大小，不在于表面的形象。有些人给僧众供养几十万，或者去印度或拉萨的时候，把几十万的百元大钞，一张一张撒在路上，让乞丐和行人欢喜若狂。表面上看，他的功德应该很大，但实际上若以炫耀心摄持的话，布施再多也没什么意义。反之，有些人因为条件所限，只能布施一点点财物，但他若是源于菩提心或善心，这个功德就远远胜过了前者。

尤其在布施完以后，大家别忘了还要回向，若能回向无上菩提，任何布施的功德都将变得不同。比如法布施的话，不管是自己讲经说法，还是别人听经闻法，最后都应将此功德回向；无畏布施——放生的话，后面也要念个回向偈。同样，我们作财布施，不能把东西给别人就完了。现在有些人搞慈善活动，只是把整个过程，拿个照相机拍一拍、抬架摄像机摄一摄，然后

[1] 《三十五佛忏悔文》：出自于《大宝积经（90卷）》。经中告诫佛子应如何在三十五佛面前，对所造的罪业不隐瞒、不覆藏，全部发露一一忏悔。
[2] 经中原文是“大畏报”，但结合前后文来看，似乎应为“大果报”，请读者详察。

连一句回向偈都没有，这是相当可惜的。

当然，对非佛教徒来说，不懂这些也情有可原。但我们作为大乘佛教徒，行善后要回向就不能轻易忽略了。这在以前讲的《三殊胜》中也再再强调过，希望大家务必要重视！

● 通过咒语加持而布施

在这个世界上，佛陀是善巧方便与大慈大悲的主尊，他依靠无碍的智慧，为我们留下了许多陀罗尼咒[3]，如观音心咒、释迦牟尼佛心咒、大悲咒、楞严咒，以及《百咒功德》中的很多咒语。这些咒语，每个都有非常巨大的威力，依靠它的加持，哪怕仅仅布施一滴水、一粒米，也能饶益恒河沙数的饿鬼、非人、罗刹、夜叉等，让它们得到真实的利益。

所以，我们可以站在河边，对着一杯水念些咒语，然后倒入河中；或者，在海边对着一些米，念观音心咒等功德极大的咒语，之后再撒到海里。这样的话，水里的很多水生动物、水神，以及此水域所遍及的众生，直接或间接都能得利。当然，具体是哪个众生得到了何等利益，这唯一是佛陀的境界，不但我们凡夫人

[3] 陀罗尼：总持，执持。以持久不忘诸法词义的念力和神验莫测的智力为其体性，以受持善法、遮止不法为其功用。

无法了知，甚至阿罗汉、菩萨也很难以抉择。

尤其是做素烟、荤烟[4]等佛事，能对空游饿鬼有极大的帮助。这种佛事，也就是我们常说的烧焦烟或火施。如今在汉地，不少人总把"火施"与"火供"混为一谈，其实这二者有很大差别。火供，是通过燃烧供品来供养诸佛菩萨，一般在密宗的会供等仪轨中有。以前上师如意宝在尼泊尔，取了"项袋金刚橛"的意伏藏。这个伏藏中专门有个火供仪轨，当时没有取出，后来到了印度北方，突然从上师的智慧中流露出来了，当场由一位法师记录下来，这就是火供仪轨。

火供，主要是用于上供；而火施，则是用于下施。我们通常作的，一般都是火施，而不是火供，即将食品烧掉之后，用来布施空中的饿鬼和非人等。

现在有些藏地的上师到汉地，很喜欢集聚许多居士，在城市边上作"火供"——当然，这并非真正的火供，充其量只能叫火施。结果他们烧着烧着，就引来了消防队。听说上海就有个人，找不到合适的地方烧焦烟，于是在几

[4] 素烟、荤烟：焦烟，旧俗布施给一切"中有"鬼物的糌粑火烟。焦烟分为素烟与荤烟二种：素烟，即混有乳、酥三素的糌粑火烟；荤烟，即混有血、肉、脂三荤的糌粑火烟。

十层的高楼顶上烧。大家都以为发生火灾了，灭火人员也不敢上去，只好把消防车开到楼下，开始往上喷水。但他们的水，也不可能喷那么高。

其实这是不合理的。昨天我也说了，作任何一种佛教仪式，必须要符合当地的民俗习惯，如果在大城市里条件不允许，那象征性表示一下就可以了，不一定非要去做。

假如你非要烧焦烟，则可在一个小盆里，或在电炉上烧点食物，稍微冒出烟以后，念念仪轨观想利益众生就行了，没必要弄得浓烟滚滚。有些人认为，烟越大就越成功，再加上旁边有敲鼓吹螺的声音，马上就泪流满面："上师真了不起！这个火焰这么大，说明上师肯定是高僧大德，是诸佛菩萨的化现！"

当然，我这样讲并不是否认这些，认为这样做没有意义，而是提醒大家：做有些事情一定要恰当，否则就会过犹不及。其实，作火施是很有功德的。倘若你在修行的过程中，身体不好、做恶梦、感觉有非人加害，这时候就可以作这些仪式。不过，你不一定要请上师来念，自己念就可以，这不像有些戒律，必须要出家人传，在家人没有资格，而诸佛菩萨的名号和咒语，谁念的话都会得利。

总之，我们不能堕入两边，要么认为这些完全没必要，要么整天做这些而不闻思修行，这都是不合理的。从莲花生大士的传记来看，会供是有必要时才会做。按照宁玛派的传统，每个月的 10 号和 25 号举行会供，这对一个寺院来讲，也是最多的次数了。但我听说学会里的极个别人，每个星期天都作会供。说是“会供”，实际上是依靠这种方便，想多吃些水果、多喝点饮料，后来我也发现了他们背后的“秘密”。（众笑）

● 火施如何利益众生

本来有些厉鬼、非人天天杀生，以有情的生命为食，但我们若能通过作火施，让它们享用焦烟味，它们暂时也能得到满足。同时，我们依靠念诵仪轨等法施，令其相续获得解脱，从而不再损害有情，解除了许多众生死亡的怖畏，这也是一种无畏施。

因此，烧焦烟已经具足了三种布施：烧食物是财布施，念仪轨是法布施，以此加持它们不杀生是无畏布施。既然作火施的功德这么大，而且它和水施一样，也是简便易行、事半功倍之法，那么，我们每年进行水施十万遍，平时也不间断作水施和火施，这一点相当相当重要。

尤其是火施，最好每天下午念一下。因为下午是鬼神、非人集聚的时间，一些闭关修行的要诀中也说，到了下午，尤其是太阳落山的黄昏时分，念这个仪轨最好不过。

念的时候，首先要准备饼干（或糌粑、面粉）、水两样东西，在食物上浇点水，然后念加持咒“纳美萨瓦达塔嘎达 阿瓦洛格得 嗡桑巴嗝桑巴嗝吽”七遍。接下来是四位如来的名号：

“南无多宝如来”，念此名号能摧毁饿鬼的吝啬恶业，使之福德圆满；

“南无妙色身如来”，念此名号能破饿鬼的丑陋身形，得妙相具足；

“南无广博身如来”，念此名号能令饿鬼咽喉宽大，随意享用所施之食；

“南无离怖畏如来”，念此名号能灭除饿鬼的一切恐怖，远离恶趣之苦。[5]（有些人若整天沉溺于焦虑和恐惧中，也可念此如来名号。）

这四位如来的名号，在烧施仪轨中也有，用藏文念的话，是“得因夏巴仁钦芒拉香擦洛，得因夏巴热贼丹巴拉香擦洛，得因夏巴格嘉利

[5] 《佛说救拔焰口饿鬼陀罗尼经》云：“由称多宝如来名号加持故，能破一切诸鬼多生已来悭吝恶业，即得福德圆满；由称妙色身如来名号加持故，能破诸鬼丑陋恶形，即得色相具足；由称广博身如来名号加持故，能令诸鬼咽喉宽大，所施之食恣意充饱；由称离怖畏如来名号加持故，能令诸鬼一切恐怖悉皆除灭，离饿鬼趣。”

拉香擦洛，得因夏巴杰巴檀嘉永色抓沃拉拉香擦洛”。这个仪轨有很大功德，大家以后有条件的话，应该经常念。

● 断除吝啬而行布施

现在有些人，拥有一点财产便死执不放，舍不得用在对今生来世有意义的事上，从来都不愿意布施，也舍不得自己用，还经常跟别人哭穷，说些可怜兮兮的话：“我实在没有钱，太穷了！”这样的人虽然不叫饿鬼，但实际上已经在感受饿鬼的果报了。

从前有一则寓言：两个小鬼要到人间投胎，阎罗王对两个小鬼说：“让你们去做人的话，一个要一生布施东西给别人，一个要一生从别人那里获得东西，你们愿意做什么样的人？”

小鬼甲一听，赶紧跪下来说：“阎王老爷，我要做一生从别人那里获得东西的人。”小鬼乙则默默无言，静静听候阎罗王的安排。

阎罗王把抚尺一拍，判道：“令小鬼甲投胎到人间做乞丐，可以处处向人乞讨东西；小鬼乙投胎富裕人家，时常布施周济别人。”两个小鬼听后，愣了半天，无言以对。

这则寓言，也反映了“舍”与“得”的微妙关系：总是叫着“我要、我要”的人，往往

什么都得不到，最后一贫如洗；而总是慷慨布施的人，有“舍”才有“得”，财富会自然而然涌现。

然而，不懂这个道理的人，纵然腰缠万贯、富可敌国，死后也会非常可怜。《增一阿含经》里就讲了一个大富翁，他叫婆提，特别特别有钱，但因为没有子嗣继承，死后财产都被充公。为此，波斯匿王专门风尘仆仆地去拜见佛陀。佛陀问他发生了什么事，一大早就赶过来，国王说了婆提财产充公的事，并说：“我去没收财产时，发现不说其他的，单是纯金就有八万斤。但他生前吃的是粗陋饮食，穿的是污垢衣服，乘的是瘦弱老马。”佛陀告诉他：“这是因为婆提在世时，心被吝啬所控制，不知布施。”

波斯匿王就问：“那他命终后会转生何处？”佛陀回答：“他善根已断，现生于涕哭大地狱。”

波斯匿王又问：“难道他没有一点善根吗？”佛陀说：“没有。他这一世用尽了往昔的所有善根，却又未造新的，所以现在无有丝毫善根，只有在地狱中受苦。”

同样，现在有些人因为前世的福报，拥有一点钱财和快乐，但即生若没有积累福德资粮，后世也会像婆提一样，善根用尽后只有堕落。

就像我们手机里的电，今天用的，是以前充的，这个一直用用用，到最后电全部没有了，再不充的话，明天就没办法打了。所以，我们为了来世的安乐，今生务必要积累资粮，否则，一点资粮都没有的话，佛陀也没办法救护你。

我有时候遇到一些人特别有钱，他们认为自己很了不起，却不知钱财就像水泡、就像夏天的彩虹，很快便会消失了。你今天有的，明天或许就没有了，而且就算你积累得再多，死时一针一线也带不走。

要知道，我们所有人终归一死，死期也是不定的。如果说你再过两三百年、五六百年才死，那为今生而盘算一点也可以，但实际上，我们的寿命甚至比不上一件衣服长，这脆弱的生命一旦终结，世上的一切都不会跟随自己，只有善业和恶业才如影相随。

因此，我们万万不要像婆提那样吝啬，而应尽己所能上供三宝福田、下施贫穷乞丐，如米拉日巴尊者所说："取出口中之食而作布施。"比如你在饭店吃饭时，旁边来了一些乞丐，对你竖着大拇指一直念"嗡玛呢巴美吽"、"南无阿弥陀佛"（藏地的乞丐是这样，但汉地的不念佛号），按照米拉日巴尊者的教诲，你就应该把盘里的部分食物分给他。

《摩诃迦叶度贫母经》亦云："若能减身口，分铢以为施，长夜得解脱，后生得豪富。"意思是说，如果我们能减省自己的受用，分出一点点施给众生，以此善根，长远来说，自己可从轮回长夜中获得解脱；暂时而言，生生世世会成为富豪，不受贫穷之苦。

如今我们看到的乞丐或穷人，其实就是前世未造善根，才成了今天这个样子。所以，当我们稍微有点福报时，应该在自己享用的同时，分一些给其他可怜众生。否则，始终围绕着自私自利的心，受它控制，那即使一个人拥有整个南赡部洲的所有财富，也不会感到满足。

现在有不少这样的人，有了一千万就想："上师三宝加持，等我赚到三千万，一定作供养、布施！"但真的赚了三千万，又想等到赚六千万再好好做功德。他们一直发愿却不见行持，不肯从腰包中拿出分文来上供下施，常常抱着"我以后得到更多财富时再作供施"的念头，这也可以说是许多吝啬者的通病。

● 出家人如何看待别人的供养

一般来讲，以财物作布施，主要是对在家菩萨而言的。《大智度论》[6]中也说：布施有法

[6]《大智度论》云："闻佛法有二种施：法施、财施。出家人多应法施，在

施和财施两种，出家人主要是法布施，在家人主要是财布施。当然，这也是就多数而言的，如果有些在家人没有钱，那也可以学习出家人，从法布施上入手。而作为出家人，唯一要修学知足少欲，住于深山静寺，历经苦行实修圣道三学。

但现在已经有了颠倒的迹象。有些出家人天天到处去化缘："我要供养，我要做功德，求求大家一定要给我钱……"在这个过程中，经常发生一些不好的现象，因为他们完全不是在利益众生，好多掺有自私自利的心。而有些施主也特别笨，一直非常信任他，把自己所有的财产都给他不说，还劝其他人也纷纷解囊。直到有一天知道了真相，又开始为了钱把上师告上法庭，此时自己也特别烦恼和痛苦。

其实不应该这样。佛教中的信心，必须以长期观察为前提。就像世间的孩子找老师，明智的父母绝不会草率，而会先打听好这个老师的德行怎样？教学质量如何？……我们依止上师也是如此，如果事先根本不作观察，仅凭一时冲动就供养了全部财物，以后见到上师的过失，若能不生后悔，安住在大圆满的境界中当

家者多应财施。"

然很好，但一般凡夫人肯定做不到。

不过，如今这种情况稍微好一些，不少人通过学习懂得了很多道理，也就不那么容易上当受骗了。其实，现在汉地的这种状况，跟以前藏地有点像。当年阿底峡尊者来藏地之后，藏人很喜欢供养印度僧人，虽说藏地并不富裕，但从历史上看，应该比印度强。当时只要是来了个印度人，藏人就拿金子、粮食去供养，也不知道要观察上师，对此阿底峡尊者在不同论典中都呵斥过。

当然，真正的供养，还是非常有功德的。现在汉地许多人的信心很清净，为藏地学校和寺院做了不少帮济，这一点相当好。但也有人事后心生后悔，这方面我也听过一些"故事"。不过，就像我常说的，某些不如法的现象，不能归咎于藏传佛教，也不能归咎于汉传佛教，佛教本身是纯洁的，只不过极个别人的行为过分而已。

我曾在《藏密问答录》中也讲过，之所以出现这种现象，原因应该有两方面：一、这个出家人自身的行为不如法；二、在家人欠缺智慧，不作观察就供养。尽管供养出家人本来很有功德，但你碰上的若是个假出家人，那供养得再多，对自他也无利。所以，大家需要学习

佛法以懂得基本取舍，否则，作了布施却没有意义的话，这是非常遗憾的。

现在有些出家人，放弃本该行持的善法，整天周旋于经商、务农等俗事中，通过欺骗的手段和方式赚钱，然后再去上供下施。他们自以为是在做功德、修善法，但实际上，发心不是为了利益众生的话，这种做法没有任何实义。

尤其是打着佛教旗号，把佛法当成买卖品，这只能造下万劫不复的恶业。单巴仁波切也说："若不如法而行法，正法反成恶趣因。"这是我们最要谨慎的地方！比如一个人化缘修佛塔，目的并不是想修塔，而是想以此名义借机敛财，这就特别可怕了。这种人在居士中有，出家人中也有。他们之所以这样做，也许是不了解佛教，也许是了解一点但不在乎因果，甚至刚强难化的人觉得什么都无所谓，下地狱就下地狱吧，谁也拿他没办法。这样一来，由于没有智慧、不知辨别，正法便成了自己堕落的因。

其实，人们造业无非为了点财产，但这些世间财产即使堆聚如山，也还是无常的，为什么要为它而造这样的恶业呢？诚如《正法念处经》所云："世间财如山，一切皆无常，云何为财物，如是作恶业？"所以，以三宝为对境所得到的财物，一定要谨慎取舍，切莫随心所欲。

比如有些信众供养的财物，必须要专款专用，不能想什么就做什么。如果是发心印经书的，就一定要用于印经书；如果是修佛塔的，就一定要用于修佛塔……不然，你把修佛塔的钱拿去建房子，即生也许没有马上现前果报，但来世乃至生生世世，肯定要用自己的血肉偿还的，这方面的果报特别可怕。

总之，作为一个出家人，最大的功德就是知足少欲、闻思修行，有能力就去作法布施，用自己所得到的佛法利益众生。而不要天天化缘募捐，见别人一句佛法也不讲，张口闭口就是"人民币"，来一个要钱，再来一个还是要钱，这样对佛教有极大危害。对很多人来说，一见面就提钱的话，想弘扬佛法是非常困难的，这也是我们多年来的经验。虽然用钱做功德的地方是有，但在家居士供养应出于自愿，最好不要有吝啬心。有些人也不应该强迫别人："你非要捐啊！拿来拿来，全部拿来我去供养……"哪有这样的！每个人应该用自己的心去掂量，即便是行善，也要给人家自主的空间。所以，现在很多不如法的行为，一定要改过来！

◎ 广大布施

广大布施，是指将自己拥有的骏马、大象

或轿车、飞机，以及儿女等最为爱执之人、珍贵稀有之物施予他众。

这种布施，佛陀在因地时经常行持，像义成王子的公案中就讲了很多。

不过，有些经典里也说，要布施儿女的话，除非有特殊密意，否则一定要儿女愿意，这样才可以进行布施。

◎ **极大布施**

极大布施，是指布施自己的身体、生命、四肢、头目脑髓等。比如，大勇王子将自己的身体布施给母虎、龙猛菩萨将头布施给乐行王子、蔓德贤公主将身体施给母虎等等。

（这种布施，《入行论》说是一地菩萨以上的境界，我们凡夫人很难做到。不过现在的器官捐献，也算是一种极大布施。）

大勇王子，是释迦牟尼佛的一个因地。他舍身饲虎的故事，在《白莲花论》、《贤愚经》、《菩萨本生鬘论》中都有宣说。故事情节是这样的：

一天，释迦牟尼佛来到一座森林中，对众眷属说："你们是否想见我因地苦行时的稀有舍利？"眷属们说："想见。"佛陀就以手压地，大地六种震动后，涌出一座七宝佛塔。佛陀起

身作礼右绕宝塔，并让阿难开启塔门，取出一个七宝函，函中有洁白的舍利。佛陀将舍利拿给眷属看，并说偈云："菩萨胜功德，勤修六度行，勇猛求菩提，大舍心无倦。"

眷属们问："佛陀您胜出三界，为何右绕此舍利？"佛陀回答："这次因地的行持，对我成佛有非比寻常的意义，为了感念其恩德，所以右绕致礼。"之后，僧众祈请佛陀宣讲因地的故事。佛陀说：

在无量世以前，有一位国王生有三个王子。一天，三个王子到森林中游玩，见到一只饥饿难耐的母虎。大王子说："这只母虎因守护七只小虎，不能寻觅饮食，已经奄奄一息，会不会吃掉小虎？"二王子说："母虎很快就要死了，怎么能救它一命呢？"这时小王子萌生舍身饲虎之念，便对二位王子说："兄长们请先去，我随后便到。"

送走两位兄长以后，小王子以悲愿力增益其心，脱去衣服挂到树上，躺到母虎旁边，把自己的身体喂给它吃。但母虎因饥饿过度，根本没有吃的力气。于是王子用干竹刺破自己脖颈上的血管，让母虎舔血以恢复体力。这时大地六种震动，天上降下种种妙花及妙香。母虎喝过血后力气稍长，将王子身上的肉吃光了。

两位王子返身寻找小王子时，那里只留一堆遗骨，身肉已经布施干净了。

佛陀说:“那位小王子大勇菩萨，就是我的前世；两位兄长，一位是弥勒菩萨，一位是文殊菩萨。”

佛陀舍身饲虎之地在尼泊尔，现在叫“老虎洞”。以前我随上师如意宝到过那里，在佛塔旁边，老人家的觉性智慧中，流露出一些偈颂和教言，我亲自记录了下来。内容不多，但加持力非常大，我本想翻译出来，但一直没有机会。如今二十年都过去了，有时候人生过得特别快。

大勇王子舍身的地方，就在佛塔的附近，洞里有一些壁画。你们以后若去尼泊尔朝拜，也应该去那里看看。记得从加德满都的夏绒卡秀大塔到那里，只要三个多小时的车程。以前还是土路，弯弯曲曲不好走，但听说现在已有了水泥路。从“老虎洞”直接可以到洋列秀的阿斯局山洞，也就是莲花生大士闭关、法王如意宝取金刚橛伏藏的地方；回来的路上，还可以看到一座山，那是当年王子皇宫的所在地。

这段历史是在久远劫之前发生的，也是释迦牟尼佛因地的真实故事。据历史记载，大勇菩萨当年的遗骨，被烧成骨灰之后，一部分造

了现在的佛塔，一部分就是释迦牟尼佛后来给众人看的舍利。

试想，佛陀在因地时看见动物快饿死了，就把身体布施给它，而我们有些大乘行人，竟然对一些可怜之人又恨又打，这实在是难以想象。对比佛陀因地的感人故事，我们作为后学者、作为大乘修行人，确实应该感到惭愧。

上师如意宝在 1986 年曾讲过《贤愚经》，里面的这则公案，给大家的感受最深。当时我默默发愿，希望以后能到佛陀舍身饲虎的圣地，后来果真如愿以偿了。这个地方，只是森林中的一个山洞，现在它已成为历史，并作为圣地为后人所铭记。听说噶玛巴的上师创古仁波切，在那儿附近建了一座庄严的寺庙。以后你们去尼泊尔，一定要去“老虎洞”。三个多小时的车费，对朝拜印度的人来讲，应该没问题。世间人常爱去皇宫、博物馆参观文物，对于这些，我们佛教徒不见得有兴趣，而佛陀亲自加持过的地方，去朝拜是非常有意义的。

以上广讲了释迦牟尼佛因地时的极大布施。龙猛菩萨施头颅给乐行王子、蔓德贤公主施身给母虎的公案，在《入行论》的讲记中都有，这里就不展开讲了。

当然，这些行为除了得地菩萨之外，凡夫

人一般不能直接行持。但我们现在可以在心里观想：将身体性命及一切受用，无有贪执地施给众生。尤其在生病时，可以观想将身体、善根等一切，只要众生需要，自己全部布施，并念诵古萨里的偈颂来修持。这对我们而言，也算是一种身体布施。

同时，我们还应该尽量发愿："现在我不能布施身体，以后一旦有足够的修行，我也要像释迦牟尼佛、文殊菩萨、弥勒菩萨、龙猛菩萨那样，将身体直接布施给众生，毫无贪求与执著。"以如此方式修行，是《入行论》中所强调的。

但不管怎样，我们就算没有获得上述境界，也不能为了自己而杀害众生，这不是佛教徒的行为，大家至少要明白这一点。然后尽量地不杀害众生、不损害众生，在力所能及的范围内帮助众生。

帮助众生，最能体现一个人的修行。我们不应该高高在上，认为"我是修行人，我是上师，不能做这些"，其实佛菩萨的真正行为，就是视众生无有高低之别，平等地给予帮助。比如你在路上遇到一个老年人，他实在走不动了，你就应该去扶一把。这时候不要找一些理由："我是什么身份！出家人怎么能扶在家人？"

其实我们最恰当的身份，就是"众生的仆人"，是真正的仆人，不是口头上或名义上的。当然，这种帮助也不是做给人看的，如果上师看见、管家看见、别人看见，我能得到表扬，就去帮一帮；如果谁都看不见，我才不愿意去做，不能这样。只要对众生有利，哪怕是一点一滴，我们也要去做，这才是大乘菩萨的行为！



第一百零六节课

前文讲了三种财布施，即普通布施、广大布施、极大布施。今天开始讲法布施。

庚二、法施：

所谓的法施，就是为他众灌顶、传法、念传承等，想方设法令他们相续奉行善法之举，也就是说，以前不信佛的让他信佛，信佛的让他增上，总之给他播下善根，令其懂得佛法的甚深意义。

我在不同场合中，也一而再、再而三说过，光是形式上皈依发心、烧香拜佛，是没有多大意义的，学佛最根本的，就是要懂得释迦牟尼佛教法的涵义，这样才会取舍善恶、实地修持，最终令自他离苦得乐。所以，大家以后因缘具足时，一定要弘扬佛法，若能讲经说法或听经闻法，这种功德非比寻常。

◎ 讲闻佛法的功德

严格意义上讲，说法者必须具备相应的法相，而且最好是出家人，这种界限很高。但从现实角度来看，这个世间需要善知识，如果找不到出家人，自私自利心不强的居士也可以。

当然，完全断除自私自利，在凡夫阶段是很难的，但若传法不是为了自己，法义也能明白十之八九，这样的人以清净心去讲法，不但没有过失，而且有很大的功德。

《摩诃僧祇律》中讲过："百千阎浮提，满中真金施，不如一法施，随顺令修行。"意思是，在百千座南赡部洲中装满真金，以此布施一切众生，不如宣讲一个偈颂，让别人明白法义并随顺修行的功德大。《大宝积经》中也有类似阐述[7]：用七宝供养三千大千世界的诸佛，比不上受持及宣说一个偈颂的功德大。

所以，长期讲闻佛法非常重要。如果你有因缘，可以到一些上师或法师面前听法；没有这个条件的话，也可以借助光盘等设备，接受具足法相的善知识开示。

如今许多大城市里的众生，每天都在忙碌，忙碌什么呢？忙碌于眼前的生活。每天都很辛苦，辛苦什么呢？辛苦于今生的琐事。真正为生死大事、为来世努力的，可谓极为鲜少。而若想转变这种心态，就一定要长期听闻并思维佛法，这一点是相当重要的！

[7]《大宝积经》云："若有善男子善女人等，具足七宝，施满三千大千世界诸佛如来。若复有人，能受持此无畏德菩萨受记法门一句一偈，闻已受持，得福过彼。"



◎ 佛法的真实利益

佛法的加持不可思议，因此我在讲课时，主要阐释佛法的直接意义，引用的也是佛经及前辈大德的教言。我知道现代人喜欢时兴话题，像国内外的新闻、现实生活的问题，而对可靠的教证公案、传统的讲解方式，有些人比较难以接受。但不管怎么样，大家既然是佛教徒，是修行人，最好还是直接了解佛法的教义。哪怕你一天能明白一颂、一段或一层意义，当正见水滴慢慢汇聚成海，邪知邪见或非理作意也就自然消退了。

因此，我们在开示法要时，不能太世俗化。包括法师们以后也要注意，如果太世俗化了，暂时也许能引发一些好奇，但却很难断除人们烦恼习气的毒根。所以，我每天在讲课时，尽量会找一些好的教言或教证，都是具有无比加持的金刚语。如果你们能背诵，或者多读几遍，这些种子将来必定会有成熟的因缘，故希望大家以难得心、渴望心，来听受每一堂课。

对一个修行人而言，佛法若能真正融入自心，那么不论何时何地，自己遇到何种逆境，都能将这些转为道用。近来阿秋法王示现病重，前天，慈诚罗珠堪布、丹增活佛和我，一起到亚青祈请法王长久住世。但在祈请过程中，法

王根本不提身上的病痛，要么讲一些大圆满觉性，要么讲我们怎样共同弘扬佛法、利益众生。试想，假如是一个世间人，这时肯定只会说“我这里痛、那里痛，我的饮食、睡眠怎么样”，而真正的修行人在病重时，一生的修行成果却体现得淋漓尽致。

法王当时虽然答应住世，但也不好说，因为众生的福报、佛菩萨的愿力，何时成熟何种现象也不一定。不过，你们不必跑来跑去，每个人都懂七支供，可以用里面的方法，祈祷法王及弘扬显密佛法的高僧大德长久住世。其实，这些大德都是生死自在的，就像藏地的无著菩萨，他在75岁示现圆寂前，有弟子问：“您要去往哪一个清净刹土？”无著菩萨说：“如果能利益众生，去地狱我也愿意；如果不能利益众生，即便是清净刹土，我也不愿意去。”

所以，高僧大德即便离世，也会在此方世界或他方世界，以不同的形象利益众生。对他们自己来说，转生何处差别不大，完全是以愿力来支配。但对我们凡夫人而言，所仰赖的大德若前往其他刹土，心情是非常沉痛的。

对我来讲，上师如意宝离世的那段时间，是一生中最难忘、最难熬的寒冬。在我的眼前，常常浮现上师最后离开学院的情景：那一天，

因为僧众列队送上师，人实在太多，很难见到上师，我就和齐美仁真堪布走到居士林，在那里等着，目送上师下山……那是我最后一次见到上师。在往后的日子里，不管梦中还是醒着，这一幕都在我心里锥心刺骨。

我个人而言，第一次见上师和最后一次见上师，是毕生中最难忘的画面。尽管这辈子中有很多回忆，但对上师的记忆截然不同，因为上师所赐予的法恩，是世间一切都无法相提并论的。

作为一个修行人，其实表面形象并不重要，最重要的是，在短暂的人生中，能有一些修行上的收获。可是修行并不容易，它不像背一部论典，几个月花点功夫就行了；或者像精进持咒，每天使劲念的话，完成几百万的数字也没问题；或者像写几本书、翻译几本书，只要多花点时间、多参考些资料也不难。对我们来说，最难的就是修行，就是减少贪嗔痴，乃至断尽烦恼。这一点虽说不容易，但我们今生既然值遇了殊胜妙法，就应该把修行当作一件大事来抓。

毕竟人生只有几十年，纵然你能活100岁，也不过3万6千多天，但又有几个人能活这么久呢？所以，估算一下人生，它真的不是很长。

在这样的人生中，我们能修法到什么程度，自己应该好好观察一下。

当然，在所有的善法中，我始终觉得听法、传法，每天跟佛法息息相关，这就是很好的修行。否则，一旦脱离了佛法，自己是自己，佛法是佛法，最初你以为走上了“阳光大道”，但最终进入的，很可能是危险的“独木桥”。因此最关键的，就是每天让法入于心。而保证它的唯一方法，就是大家共同学修。

◎ 传法者的资格

在共同学修佛法时，严格来讲，传法者必须是登地菩萨，或者要有一定的境界。这样讲主要有两个原因：

一、《现观庄严论》讲传法者的法相时，也说真正能转法轮的是佛陀。假如没有佛的境界，一地菩萨以上，也可以断除众生相续中的烦恼，将自相续中的正法之轮，转入他相续中。而凡夫人传法，只能给别人种下善根，相似性地压服他们的烦恼，但不可能彻底根除。因此，传法者最好是一地菩萨以上。

二、以前的藏地，不少人以传法为借口搞世间法，这样一来，他们没有从根本上尽除私心，就算表面上成办利他之事，也只是影像罢

了，不能真正利益众生。故为了制止这种恶行，这里特意提高了对传法者的要求。

有一次，阿底峡尊者的弟子，也向尊者请教：“何时方可摄受眷属？何时方可行利他之事？何时才可超度亡灵？”

● 第一个问题：何时方可摄受眷属？

尊者回答：“证悟了空性并具足神通时，方可摄受眷属。”

无垢光尊者在《禅定休息》[8]中也说：犹如羽翼未丰的鸟儿，不能自由翱翔于空中，同样，不具足神通的菩萨，想利益众生也非常困难。

有些道友经常说：“我想下去建个寺院，您看我什么时候可以摄受弟子？”在这里，阿底峡尊者已经回答了：一是要证悟空性，二是要有天眼通、他心通等神通。当然这种要求很高，我们作为凡夫人，恐怕这辈子是没办法了。

● 第二个问题：何时方可行利他之事？

尊者答：“自私自利之心断尽时，方可行饶益他众之事。”

这是利他的最高标准，我们现在还做不到，

[8] 《大圆满禅定休息》云：“当今时恶众蛮横，静处自修尤重要，如翼未丰不能翔，不具神通难利他。”

但要想利益众生，可以事先观察自己：“今天我要做的事、要说的话，是为了自己？还是一心利他？”假如前前后后详细观察，都不是出于自私自利的发心，那在这种情况下，也可以去做利他之事。

● 第三个问题：何时才可超度亡灵？

尊者答：“获得见道之后，方可超度亡灵。”

超度亡灵并非易事，必须要有得地的功德。不过大家也不必怀疑助念，道友们为亡者助念，即使不能完全超度，也可以帮助他脱离恶趣、得到人身，这方面有极大的利益。

前段时间，有个助念小组在为亡者助念时，明明是医院出示死亡证明的人，却突然起来吐了一口血，之后倒下去才断气。看到这一情景，居士们以为是“起尸”，从此再也不敢去给亡者念经了。不过，我觉得这应该不是起尸，只是亡者体内残留的气动了一下而已。

不过，类似的骇人事件，也是检查“我执”的方便。印度就有一种传统：有些修行人觉得已断除了我执，为了检验自己的境界，就会到恐怖或危险的地方，看“我”是否会突然出现。比如，有些持明者常去尸陀林，尤其是夏天，睡在腐烂膨胀的尸体旁边，以此观察“我”的

活动情况。如果睡得特别香，没什么感觉，说明无我的境界很高；如果害怕或睡不着，那就说明我执尚未断除。所以，有些人若是自认为修行很好，好像证悟无我了，现在完全没有私心，统统都是利他心，那也可以用这种方法检测一下。

昨天，我去给老乡讲课的路上，途经一座特别特别高的山，往旁边一看是万丈深渊，天又在下雨，车子滑来滑去、滑来滑去。当时我好像有种正在翻下去的感觉，恐惧感油然而生。等车子到了平地时，才突然醒悟过来，发现自己平时似乎不太执著"我"，但刚才"我"却那么明显，实在惭愧！因此，修行人不要说大话，也不要傲慢。否则，真正为恐怖所逼迫时，自己的境界不一定有想象得那么高。

话说回来，刚才阿底峡尊者说超度要得地，这是讲真实超度的界限，并不是说助念小组的每个人都必须是一地菩萨，否则就没有资格。我也常常告诉大家，学习佛法需要圆融，不然，断章取义的话，拿一两句的字面意思去遮止其他善法，这是很不如理的。

其实，经论以及大德们的教言，是针对不同众生、不同场合而言的，理解它必须要有善巧的智慧，否则，一看到尊者这句话，就到处

宣扬："阿底峡尊者说了，见道后方可超度亡灵，所以不要去助念，我们没有资格！"这样讲就有失偏颇了。藏传、汉传都有助念超度的传统，难道所有人都不懂这一点吗？所以，佛法的真实意趣，一定要有深邃的智慧才能通达。

说到阿底峡尊者，我想起他的一位上师阿瓦德达巴。这位上师比较特殊，有时候阿底峡尊者请他传法，他往往不传；有时候没有请他传法，他反而主动给你传。一次，他们师徒过一座特别狭窄的木桥，到了中间，上师突然回过头来，对阿底峡尊者说："弟子你知道吗？修行中最关键的，就是没有证悟无我空性之前，取舍因果一定要小心谨慎！"阿底峡尊者将这句教言铭刻于心，不仅自己终身奉持，而且处处以此教诫弟子。

但现在有些人却恰恰相反，只是稍微听闻过空性，听到过一点密法，就马上舍弃因果。曾经有个人编了很多"大圆满"的书，上面标着自己的名字，结果我从不同侧面了解，发现他根本不信因果，这是非常可怕的！

◎ 阿底峡尊者对传法者的忠告

承接刚才所讲的内容，阿底峡尊者对弟子又讲了几句教言：

尊者说：“**如今五浊之恶世，非为装模作样时，乃为策励精进时。**”

末法时代，重视形式过于内在。但修行人不应装腔作势，只图人前好看，而应该时时策励、劝勉自己，日日夜夜精进修行。

“**非为寻求高位时，乃为置于卑位时。**”

有些人通过传法谋求名声、地位，自认为如何了不起，这都是颠倒的。此时应该身处卑位，穿着一般的衣服，过节俭的生活，默默无闻地修持。

“**非为摄受眷仆时，乃为依止静处时。**”

如果自相续丝毫未获得佛法利益，千万不可前往城市摄受眷属。否则，结果往往有悖于初衷，不但于他人无益，自己反倒被“摄受”了。

曾有一位国外的上师，流着眼泪说：“有个修行人，他一直希求格西学位。获得了学位以后，他马上进入城市摄受眷属，但几天之后便还俗，被红尘给吞没了。”这的确是最悲哀的事情。因此，修行人应该依止寂静地方，这样才能圆满自相续的功德。

“**非为调化弟子时，乃为调伏自心时。**”

自相续尚未得到调伏之前，要调化弟子是很困难的。因此，现在是调伏自己的时候，不是调伏别人的时候。

“**非为随持词句时，乃为思维意义时。**”

现在不是耽著词句的时候，语言是否动听并不重要，用心思维和修行法义才最关键。毫无修行的人，口头上说得再好、形式上做得再如法，但相续若与法背道而驰，死时便无有指望之处了。

因此，我们如今应反反复复思维“人身难得”、“寿命无常”等每一个道理，若能如此，才会生起稳固的定解和境界。

“**非为到处游逛时，乃为安住一处时。**”

个别修行人天天到处跑，今天朝印度，明天朝拉萨；去这个寺院，那个寺院；采访这位上师，探望那位上师；在这儿受个灌顶，到那儿问点问题……这样跑来跑去，跑习惯了以后，就不能静下心来修行了。一旦哪天要离开世间、面对死亡，扪心自问，自己有没有把握呢？

以前很多高僧大德，终生只依止一两位上师，踏踏实实地修行，这是我们的典范。如果

对自己的上师没有信心、没有清净观，那依止再多其他上师，也不一定有利。而且作为修行人，最好不要去城市，那里蛊惑人心的外境太多了，去了以后，能护持内心、精进修行的人极为罕见，所以大家务必要注意！

◎ 修行与传法哪个重要

另外，三同门曾问仲敦巴格西："在寂静处修行与以正法饶益众生，这二者哪一个更为重要？"

● 传法后对自他无益

格西回答："对没有任何验相及证悟的初学者来说，即使以正法饶益众生，也不会有什么益处。他们的加持犹如倾倒空器一般，从中不会得到任何加持；他们的窍诀就像没有经过按压的酒糟酿出的薄酒一样，没有任何纯酿的滋味。"

很多初学者从来没有修过法，甚至连因果正见也不具足，却总喜欢到处给人讲法，这对自他毫无利益。因为你的相续中没有点滴功德，从未思维过甚深法义，讲得再好听也没有意义。

就像老师带学生，老师要有基本的资格，同样，法师讲经说法，也要具足相应的条件。

倘若你没有俱生功德，课前做好准备是必需的，否则，一堂课下来，只是浪费别人的时间而已。要知道，时间是很宝贵的，每个人的生命都有限，他们也不是没事干，如果在你的课上没有收获，那还不如去做更重要的事情。

所以，我从来不敢耽误大家的时间。上课期间，除了特殊情况以外，一般不会掺杂私人的事情，或其他分别念。而且对于所讲的内容，我提前至少也要看一两遍，否则，连看都没有看，上课时只是照本宣科，就太不负责任了。

就像现在有些老师，晚上去酒吧玩到很晚，早上一直睡懒觉，等正式上课时，头发不梳就站在讲台上，拿着课本胡说八道一番。我确实见过这种人，感觉很悲哀。跟他们的行为比起来，尽管我们智慧有限，但从来不敢敷衍了事，对大家糊弄一下就过去了。可现在的世间上，有些老师不是这样，本来9点上课，9点半才来，眼屎都没擦，到那里还——哎哟，不说了！

● 传法后会利他损己

格西又说："就算是获得了暖相、但尚未稳固的胜解行修行人，也不能行利益众生之事。他们的加持犹如倾倒满瓶一样，使别人满满充盈，自己却变成空空如也；他们的窍诀如同将

火炬传递给别人一般，使他人光明通亮，自己却成为漆黑一片。”

这是中等者，能利益别人，但对自己无利。就像《大庄严论经》中所说：“譬如盲执灯，照彼自不睹。”如同盲人拿着灯，给别人照亮了，但自己却看不见。不过，《华严经》云：“常欲利众生，不求自安乐。”能利益别人也是非常好的。就像我讲课，虽然自己修行很差，但所讲的佛法本身极为殊胜，一定能给他人带来利益，如此一来，别人怎么说我也无妨。有人说：“你修行很差！讲得不好！”我听了很高兴，为什么呢？因为他认识了我的本来面目。如果说：“您是大成就者，是大修行人！”我心里反倒不舒服，因为他并没有认清我。我的修行，自己最清楚，吹捧我的语言，并不符合我的本相。

总之，中等者以好心好意去传法，对别人会有利益，但确实占用了自己的时间，也影响了自己的修行。而且别人得到的，可能只是部分利益，这是他们传法的不足。

● 传法后自他皆受益

格西最后说：“只有得地菩萨，才能真正成办利益众生之事。他们的加持犹如妙瓶的成就，既能成熟他众，也不会使自己空空荡荡，而始

终满满当当；他们的窍诀就像酥油主灯一样，既能点亮其他油灯，也不会使自己有所障蔽。”

可见，一地以上的菩萨，是最佳的传法者，这种传法也是最有利的。

末法时期作为凡夫人，还是应尽量在寂静处修慈悲心、菩提心，此时不是直接饶益众生的时候，而是遣除自己烦恼的时候；比如说，不是斩断名贵药树苗芽的时候，而是保护它的时候。名贵药树长成以后，才能实现它的最大价值，发心菩萨也是一样，稍有点境界就马上给人传窍诀、作灌顶，这样对自相续的功德增上很有影响。

因此，直接对众生进行法布施，对我们现在来讲比较困难。自己若没有真修实证，却为他人讲经说法的话，对他人也起不到什么作用。

◎ 莫将传法当作商品

甚至，如果依靠传法而谋取利养，那就成了印度单巴仁波切所说，将正法变成恶趣之因，就像为工资而讲课的老师一样，佛法只是他的交易品而已。所以，我们务必要断除这种恶心，不管是出家人还是居士，千万不要用佛法换取利养。

以前我刚来学院不久，跟随法王去新龙。

有一天，法王说："之前我产生了一个恶分别念：这次去新龙传法可能会得到一点供养吧。因为这个分别念，从现在开始，我传法时连一根哈达也不接受。"此后，法王也常在课上讲："因为我当时生过这样的分别念，所以，大家以后不要因传法而供养我。"在以后的岁月里，上师再也没有接受过传法所得的供养。

所以，一个人就算生活再艰苦，也千万不要买卖佛法。《大宝积经》中说过："汝当观利养，犹如于粪秽，无以利养垢，染污清净心。"他人的利养，应视为粪土，千万不要邪命养活，不要被利养的污垢，染污了自己清净的心。《佛说华手经》亦云："若人以利养，为大众说法，依于世利故，则为法所害。"如果传法者贪求利养，他的传法不仅对他人无益，还会对自己有损。要知道，佛法是初善、中善、后善的甘露妙药，本可饶益自他，但若是用错了，既害了众生，又害了自己，实在没有必要。

因此，我们在自私自利的心没有断尽之前，不要急急忙忙去利益他众，此时可在自己念经诵咒、读诵佛经论典等时发愿："但愿白法方面的鬼神们听到这些后，相续得以解脱。"在念诵水施、施身等仪轨的结尾时，也要念："诸恶莫

作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。[9]"唯一作这种法布施，就可以了。

◎ 何时可用正法利他

一旦你的私心杂念完全断尽，此时一刹那也不要处在安闲寂乐的状态中，这说明，一心一意利益他众的时刻已经到了。

不管别人想什么、说什么，毁谤也好、打击也好，白天晚上都要去利益众生。利他心特别强的人，根本不会在乎这些，因为在他的心目中，众生才是最重要的，自己怎样都无所谓。菩萨的所作所为就是维护众生，即使生死关头也不考虑自己，只是想着佛法、想着众生。自古以来，诸多高僧大德的传记中，都印证了这一点。而一般的世间人，根本不在意他众，一心只想着自己。这就是凡夫与菩萨的主要差别。

庚三、无畏施：

所谓无畏施，就是解除众生的怖畏与恐惧。对于无有救护者的众生，作为他们的救护者；无有怙主的众生，作为他们的怙主；无有亲友的众生，作为他们的亲友……

[9] 这涵摄了释迦牟尼佛的所有法要，在《别解脱经》及《大般涅槃经》中都有宣说。

尤其是世尊曾说：一切有为的善法中，救护有情的生命，功德利益最大。所以，当众生的宝贵生命遭到威胁时，我们应全力以赴地施以救护。龙猛菩萨在《大智度论》中也说：“诸余罪中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”善法有很多种，比如七支供的顶礼、供养乃至回向，其他像转绕、念经、参禅等，但在这一切善法中，救护众生的功德最大。

早在二十年以前，我就开始重视放生了，自己始终觉得，哪怕一生中只能救护个别众生，也要竭尽全力。在座各位从小因受环境及教育的影响，肯定造过很多可怕的杀业，有些可能至今还历历在目。为了忏悔这些罪业，我想给大家一些建议：

一、悬挂印有金刚萨埵心咒的经旗，或印有观音心咒的经旗。

二、念诵金刚萨埵心咒和百字明。

三、以前你如果杀过青蛙，以后就多放青蛙；以前吃过很多海鲜，有生之年就多放海鲜。倘若你没有太多钱，也可以劝别人放，数量上尽量超过你所杀害的数目，这是生命的一种补偿。比如，你曾杀过两只狗，今生至少要放生两只以上。这种补偿方式能否完全抵消罪业，我不敢说，但这的确是一种很好的忏悔方法。

既然放生功德如此之大，希望有权有势的人，应该下令禁止渔猎。其他人也要随心随力救护那些被带到屠场的牛羊，濒临死亡的鱼儿、虫蝇等等。

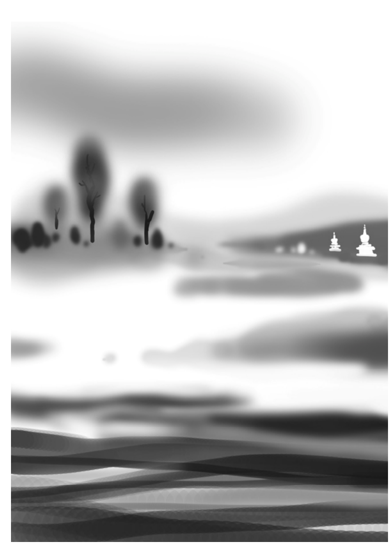
确实，救护众生一命，这种恩德特别大，有时候还能即生感果，唐山地震中就有一则狐狸救人的故事：有个人曾放过一只狐狸，唐山地震前，1976年7月28日凌晨3时左右，那只狐狸突然来抓他的门。他起床来看，狐狸咬住他的鞋帮，拉他出去。当他随狐狸来到院子时，大地震发生了……这个人永远感激那只狐狸，他常说：“地球就是个大家庭，大多数的动物与人类息息相关。动物们尽管不会言语，却也有着同样的思维、灵性和良心。”

当然，我们并不希求动物报恩，而应把放生当成一种责任，在自己的有生之年，如果有条件、有因缘，每年都应该放一些生。其实，有时候放生也不需要钱。比如下雨了，路上有几条蚯蚓，或者天气燥热时，有些小虫马上要被晒死了，这时你把它们放到清凉安全的地方，这也是一种放生。

在我们藏地，人人都非常珍视生命，每当看到有众生很可怜，大家就会流露出哀悯之情，这即是佛教慈悲的体现。希望大家以后也能如

此，不管在任何场合，只要看到一个生命受到危害，就应想方设法去救护它，这是大乘佛子应有的责任。

以上所讲的几种布施，也是密宗三昧耶戒最主要的部分，如《受持五部律仪续》云：“宝部三昧耶，恒行四布施[10]。”明白这些道理以后，我们要在实际行动中，千方百计、不遗余力地利益众生！



[10] 四布施：财布施、法布施、无畏布施、慈心布施。

第一百零七节课

行菩提心的学处，就是六度。前面已讲了布施度，今天讲持戒度，也叫尸罗波罗蜜多。

尸罗，译作戒，戒是一切功德之本，有大小乘之分。大乘的菩萨戒，须以小乘别解脱戒为基础，阿底峡尊者在《菩提道灯论》[11]中也说：若具有七种别解脱戒的任何一种，方有菩萨戒，否则菩萨戒便无依处。

如今有些人，对戒律有诸多误解。个别学密的人不重视戒律，说修大圆满、大威德不必执著，什么都可以随心所欲。其实这是错的，因为在你接受灌顶时，首先受的就是别解脱戒。

也有净土宗的个别法师认为：只要你念佛就行了，念佛本身就具足皈依与戒律，所以不必单独受戒，戒只是佛教的一种形式。这种说法也不对，学净土的也要以戒作基础，如《观经》云：“受持三归，具足众戒，不犯威仪。”

可见，戒是一切功德的基础。龙猛菩萨在《亲友书》中说：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”此义其实源于《华严经》，如云：“如诸众生及草木，一切生长咸依地，世及出世诸

[11] 《菩提道灯论》云：“若常具余七，别解脱律仪，乃有菩萨律。”

善根，皆依最胜尸罗地。”意思是说，就像众生与草木都要依地而住一样，世出世间的一切功德与善根，也必须依赖于戒律的基础，才能得以增长。

因此，不论学习显宗还是密法，都不能轻视戒律，离开了戒律，也就失去了功德的所依。即使你是在家人，学佛也要从三皈五戒开始。倘若受持五戒有困难，那皈依戒也一定要受，否则，来世便无法获得人身。

己二（持戒）分三：一、严禁恶行戒；二、摄集善法戒；三、饶益有情戒。

庚一、严禁恶行戒：

严禁恶行戒，是指断除身语意三门所有于他不利的十不善业，就像抛弃毒药一般。

抛弃毒药，是害怕它伤害身体；而身语意上的十不善业，因为对他众不利，从而会损伤菩萨戒，因此要一律断除。

庚二、摄集善法戒：

摄集善法戒，是指随时随地、全力奉行一切善事，包括微乎其微的善根。

随时随地，意思是要长期行持，不是一天两天。有些汉地居士平时什么都不念，但开法

会时拿个念珠，在上师面前一直念个不停，转经轮也转个不停……这可能只是表演，是暂时的行为，而菩萨的行善，是不分时间和地点的。

◎ 取舍善恶要从“小”抓起

藏地有句俗话：“顺口顺手也可行善事，随行随住也会造恶业。”其实，一个人若想行善，言行举止中都是善法，走也好、坐也好，都可以念咒、观修，说话也是慈爱的语言，即使是一起吃顿饭，他的话也能利益别人，增上修行。而满身恶习的人正好相反，身口意都是不善，同样是吃顿饭，骂这个、骂那个，心里是贪婪、嗔恨、嫉妒，行为更是不如法，短短时间就造下无量罪业。

人和人的这种差距，表面上可能看不出来，因为谁都有两个眼睛、两个耳朵，一对一对的，似乎大家都一样，但实际上完全不同。不过，人为什么长成这样呢？国外有种说法是，提醒我们做人要懂得平衡，不可偏堕、极端。而嘴巴只有一个，是指说话最需要注意。

既然一个人行善容易，造恶也容易，真正有智慧的人，就会随时随地以正知正念来观察自己：“我在做什么？在说什么？在想什么？”认真努力地取舍善恶。否则，平时不注意的话，

仅仅在游戏中、聊天中，也能积累下许多严重的罪业。

现在人为什么造业比较多？就是因为他们从小没受过这种教育，根本不知道如何取舍。所以我始终认为，学校里最需要佛法，最需要心灵教育。如果没有这一块，孩子们就不懂得约束自己，远离善的追求，那么长大以后，只会将幸福乃至一切寄托于物质。这样一来，除了长相不同以外，人与旁生又有何差别呢？旁生一辈子只是吃草、喝水，满足身体的需要；而我们人类，除了从物质中获得满足以外，若没有更高的理想，那从生命价值上看，与旁生其实是一样的。所以，作为一个人，务必要懂得取舍。

不过，有些人虽知道要防护大罪，但却轻视小恶，比如杀虫子、说过失、行为粗暴、嫉妒、嗔恨，认为这些并无妨害，其实这是不合理的。《贤愚经》中云："莫想罪微小，无害而轻蔑，火星虽微小，可焚如山草。"《出曜经》也有一类似的教证："莫轻小恶，以为无殃，水滴虽微，渐盈大器。"因此，我们在生活中应当谨慎取舍因果，不能将一些小错视作正常，只有从一点一滴上改过行善，才能最终转凡夫而为圣者。

懂得行善的人，随随便便中也会积累不可思议的善业，甚至看到路旁刻有观音心咒的石堆，也立即脱帽、恭敬右绕而行，并以三殊胜[12]来摄持，这样一来，就成了圆满无上菩提的无倒之因。

藏地行善的对境非常多，佛塔、佛像、寺院、出家人、玛尼堆、经旗随处可见。但在佛教不兴盛的地方，到处是赚钱、吵架、杀人、堵车，至于三宝所依，则相当罕见。一旦你们遇到了，也应像藏人那样，立即生起信心，摘帽致礼。

不过，藏地的良好传统，也只能在老一辈人的身上看到了，如今多数年轻人都被汉化了。以前我在一篇文章中也提过，这些年轻人基本上不信仰佛教，到城市读完四年大学回来后，对三宝毫无恭敬心，实在变得太快了。

但不管怎么样，真理是不会错的，善行也应得到继承。诚如《正法念处经》所言："善行则应行，不善业应舍，善行受胜乐，不善行受苦。"而且在行善的过程中，我们不要轻视小小的善根，以为这些没有意义。《贤愚经》云："莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满

[12] 指最初发菩提心，中间一心转绕，最后回向一切众生。

大器。”《出曜经》亦云：“莫轻小善，以为无福，水渧虽微，渐盈大器。”

所以，对微乎其微的善根，理应值得重视。我看到个别法师和居士，长年都手里拿着念珠持咒，十年前如此，现在也是这样，这就是不轻小善。但是有些人，两三天还可以，心情好的时候，便“嗡吗呢叭美吽”一直念，但过段时间就不行了，念珠也丢得不见踪影了。这些轻视小善的人，只会谈些大法、说些大话，慢慢地行为失去了约束，结果是非常可怕的。

◎ 小善成就大果的两则公案

● 华杰施主出家的因缘

往昔佛陀在世时，老年的华杰施主想出家，但众阿罗汉以神通观察，不见他有出家因缘，所以都不予剃度。老人伤心地去找佛陀，佛陀一观察，照见了他在久远劫前的善根：

酷热的一天，一头猪被狗追赶着，一边摇着尾巴，一边“呼呼呼”地跑，不经意间右绕了佛塔一圈。当时，猪并没有绕塔的意乐，但无意中的这个善根，却种在了它的阿赖耶上。这头猪就是华杰施主的前世。佛陀因此为他剃度，他出家以后，很快就获证阿罗汉果。

也有经论中说，他前世是以一称“南无佛”

的善根，成就了解脱之因。但不管怎样都说明，缘三宝所造的善业，转绕也好、称念也好，即使是无心的，也有极大果报。

有些人觉得：“我的心很乱，看佛像不一定有功德。”其实也不是。虽然你的心乱，但看佛像还是会有功德。既然无心、乱心都有功德，那么心存善念的话，功德肯定就更大了。

● 预试七人的前世

还有一个公案：昔日莲花生大士在藏地时，藏王为了观察藏人能否出家，特请静命论师选出七人测试，这就是“预试七人”。这七人中，像贝若扎纳，对佛教作出了非常巨大的贡献。那么，他们前世又有怎样的殊胜因缘呢？

在久远劫前，有七只虫从树叶上落到水中，它们随波逐流，右绕水中的佛塔七圈，以此成就了解脱之因。这即是“预试七人”的出家因缘。

我们平时绕坛城、用转经轮、念咒语，其实远远超过了小虫的发心，毕竟自己至少知道那是功德的对境。所以，我们有理由相信，果报也一定是不可思议的。

以上两则公案都提到了绕塔。或许有人认为：“《右绕佛塔功德经》中讲了绕塔的功德，

但不知绕佛像是否有功德呢？”其实是一样的，佛经里处处有“绕佛三匝”等词句，如今佛陀的真身虽已隐没，但佛像就代表了佛陀，所以，绕佛像也同样是有功德的。《波斯匿王教诫经》中也说：“若人以净心，绕佛塔佛像，来世怨敌敬，具德成法器。”如果有人以清净心转绕佛塔、佛像，即生一切快乐、一切如愿以偿不说，来世即使是怨敌也会恭敬你。并且你具足功德，不论听闻何种法要，都将堪为法器。

其实，“堪为法器”是一项很重要的功德。就像煮牛奶，假如壶里生锈了，牛奶虽是好牛奶，但煮出来后不能喝。接受佛法也是同样，一个人若不堪为法器，就算听闻殊胜的显密法要，也得不到丝毫利益，甚至反而会损害自己。所以，这不是法的问题，而是人的问题。有人认为“是上师的过失”，有时候或许会如此，但我敢保证，法没有任何过失。

因此，大家理应转绕佛塔和佛像，以使生生世世堪为法器。

◎ 断一切恶，行一切善

懂得以上道理之后，不论何时何地，我们一定要尽最大努力，断除一毫一厘在内的所有恶业，积累一丝一毫在内的一切善业。也就是

说，只要是善法，就一点一点积极参与；只要是恶业，就一分一分谨慎断除。

当然，凡夫人断恶是很困难的，有时候明明知道不对，却也难以控制自己，语言和行为常常出现过失。但不管怎样，我们今生有幸遇到佛法，依止了善知识，就一定要精进行持善法，这才是智者所为。如《大宝积经》云：“智者常精进，勤修清净道，离苦得安乐，诸佛所称叹。”

总而言之，作为大乘修行人，务必要断一切恶，行一切善，并回向利益众生，这就是摄集善法戒。实际上，它涵盖了菩萨的所有学处及律仪。

庚三、饶益有情戒：

当我们从根本上断尽了自私自利心时，就应勤勤恳恳地依靠四摄[13]，直接成办利益众生的事业，这就是饶益有情戒。

当然，作为得地菩萨，修行境界很高，以四摄直接饶益有情，不会有丝毫问题。但对初学者而言，尽管没有完全断尽自私自利，可是在任何一个场合断恶行善时，若以三殊胜摄持而回向一切众生，也可以算是饶益有情。

[13] 四摄：指布施、爱语、利行、同事。

本来前面说了，严格要求的话，饶益有情一定要得地，但在这里，“政策”稍微放宽了一点，只要以三殊胜摄持的善根就可以。否则，非要有一地菩萨才能传法，很多人今生恐怕就没有机会了。现在这个世间上，不要说一地菩萨，就连资粮道、加行道的也很难找。不要说资粮道、加行道，即使是一个比较完美的上师——戒律清净、闻思精进、人格好又随顺众生，找这么一个好人传法也不容易。

因此，前文所讲的密意，是让大家不要以佛法为借口谋求私利。尽管真正能利益众生的，肯定是一地以上。但作为一个初学者，只要发心清净，在自己闻思修行之余，也可以讲经说法去饶益有情。

己三（安忍）分三：一、忍辱他人邪行之安忍；二、忍辱求法苦行之安忍；三、不畏甚深法义之安忍。

庚一、忍辱他人邪行之安忍：

别人当面对自己拳打脚踢、强抢硬夺、恶语中伤，或者暗中说些难听刺耳的话等，我们不但不该满怀嗔怒，反而应生起慈悲之心饶益他们。这就是一般所谓的忍辱。

忍辱是不容易修持的，但尽管如此，学过《佛子行》的人都知道，它是菩萨的殊胜学处。

佛陀在经中也说：“学习大慈大悲者，要忍受他人打骂，能生如是之心者，即是我的弟子，我是他的本师。”因此，我们在遭受他人的谩骂攻击时，一定要尽量安忍。否则，别人稍微说一句就受不了，一直喘着粗气，“你干啥！你来这里……真是！”（众笑）

◎ 嗔心的严重过失

《大智度论》云：“嗔为毒之根，嗔灭一切善，杀嗔诸佛赞，杀嗔则无忧。”这个偈颂很好。有位前辈大德收集了一百多个好教证，这一句也在其中，当时我记到笔记本上了。它的意思是说，嗔恨如毒，是一切恶的根源，能摧灭一切善法，有谁能杀掉嗔恨，则为诸佛所赞，他自己也会快乐安逸。可是有些人，该杀的嗔恨不杀，不该杀的众生、金刚道友，却恶狠狠地嚷着：“我要杀了你！”但杀人也不是那么容易的，有时候一直想着害别人，自己到头来会不会牺牲了也很难说。

对一个大乘行人来讲，嗔恨是最可怕的心态。如果被嗔恨心所转，就会导致“摧毁千劫之资”的下场。《入行论》云：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”一刹那的嗔恨心，便能摧毁一千劫所积累的布施

众生、供养佛陀等福德。不过，有些人嗔恨起来不是一刹那，而是好几天。他们心里的积怨，就如冬天的冰一样消不下去，就像毒蛇一样时时散发毒气。因此，我们一定要修习对治方法，否则，一旦受到危害生起了嗔心，自相续的众多功德就会被摧毁。

在这个世间上，一怒之下酿成悲剧的，可谓比比皆是。2005年，辽宁抚顺有一则新闻：一个23岁的姑娘驾驶奔驰进入一小区，在路过修车摊位时撞倒一辆自行车，自己的车被刮了。姑娘很生气，下车要求50多岁的修车师傅赔偿。老师傅据理力争，说责任主要在她。姑娘更生气了，推搡着老师傅，非要让他赔钱。老师傅挥手阻拦，碰巧弄脏了她的名牌衣服。姑娘不依不饶，说车的事再说，先赔3000块衣服钱，并打电话叫来父母。

她的父母，就住在对面的贵族社区。过来以后，父亲气势汹汹，抡起打气筒朝老师傅的头上砸去，老师傅顿时头破血流。母亲则站在一旁，破口大骂那些为老师傅说话的围观者。女儿好像没事一样，一直坐在开着空调的车里，得意洋洋地看着眼前的一切。

老师傅不断哀求，但那个父亲让他必须赔钱。老师傅愤怒了，挣扎着从地上爬起来说：

“好，我赔，我去拿钱。”然后他回到贫民区的家里。回来的时候，从怀里掏出的不是钞票，而是一把利刃。他先向那个父亲捅了三刀，又捅了那个母亲两刀，最后把吓傻了的女儿拽下车来，也捅了数刀。母亲和女儿当场死亡，父亲伤势严重，胃、肠、肝脏破裂。后来老师傅自首，被判了死刑。

这起血案其实只源于一件小事，当时的报纸有许多评论，包括对教育、对人心，但宝贵的生命被愤怒葬送了，这是不争的事实。所以，若没有正知正念摄持，一时的嗔恨，不说摧毁多生累世的善根，当下还会引发不明智的行为。前段时间在我的家乡，一个出租车司机把另一辆出租车的前灯不小心碰破了，结果两人打架，一个人当场被捅死。所以，众生被一念嗔心驱使，做过无数可怕的事情，为了自他的安乐，大家务必要修安忍。

当然，修习安忍是很难的。在所有罪业中，没有比嗔恨更严重的了，而在一切苦行中，也没有比安忍更难行持的了。寂天论师也说：“罪业莫过嗔，难行莫胜忍。故应以众理，努力修安忍。”有些人宁愿背一百斤的石头爬山，也不愿忍受屈辱。因此，要修习安忍的话，一定要借助道理劝说自己。

这种道理，在佛教中有很多。比如，应了知嗔恨的过患。对惯于生嗔的人来讲，要压制烦恼非常不容易，但再不容易你也要知道，一旦生起嗔心，决定是恶的，肯定会引发重大罪业，诚如《中观四百论》所言："嗔恚极坚固，定恶作大罪。"

还有，可以用空性或如幻的道理调伏自心。如印度单巴仁波切说："嗔敌乃是业力迷乱现，当断嗔恚恶心当热瓦。"

此外，我们还要了解到，嗔恨伤害自己的人是不应理的，因为他是成就自己修安忍的对境。阿底峡尊者曾亲口说过："不嗔作害者，若嗔作害者，如何修安忍？"寂天论师也说："若无生嗔境，于谁修安忍？"毕竟，安忍是在别人害你时修的，不是在你毫发无损时修的。特别是有人对你出言不逊、无辜加害时，如果你能断除嗔怒之心，定可净除诸多罪障，依此圆满广大资粮。因此，对真正的修行人来说，应将加害者看成上师一样。朗日塘巴在《修心八颂》中也说，要把害自己的众生视为如意宝。

当然，这都是菩萨的见地。作为菩萨，面对他人的伤害、攻击，绝不会抱怨："唉，又出现违缘了。"相反他会特别欢喜，知道这是很好的修行机会。阿底峡尊者为什么偏要把一

个脾气不好的侍者带在身边？就是因为有机会可以修安忍。

所以，找人发心，不要找性格好的，应该找跟你合不拢的，你说一，他做二，天天跟你唱反调。这样的话，你早上、中午、晚上都有修安忍的机会。这种机会，对大菩萨来讲是非常难得的。（众笑）

◎ 嗔心大不是好上师

常有人说："某某是一位好上师，只是嗔恨心很大。"但在世界上，没有比嗔恨更严重的过失了，怎么会有人在嗔恨心大的同时，又是一位好上师呢？

嗔心大，绝对修行不好。嗔心的过失特别严重，一方面会毁坏善根，一方面天天让旁边的人心怀恐惧，没有安全感，这肯定不是好上师。有些人认为："不示现忿怒相，就无法调伏弟子。"但如果你修行好、德行好，也不一定非要用忿怒相，否则，忿怒相一旦示现不好，自他的功德都会被烧毁。

单巴仁波切说："百种贪心之业，不及一刹那嗔心罪业大。"小乘行人最谨慎防范的是贪心，因为一念贪心本身是罪业不说，还会引发破戒等恶行，有许多过患。而在大乘菩萨戒中，

一百种贪心的罪业，还不及一刹那嗔心大。为什么呢？因为自己生贪心，一般不会伤及众生，但在嗔心的诱发下，很可能导致行为或语言上对别人打骂伤害。伤害众生，正是菩萨戒中最严重的罪业。所以，单巴仁波切才如是强调嗔心的可怕。

反之，懂得安忍、法融入心的修行人，行为、语言和内心都非常调柔，就像踩在棉花上一样柔软；或者像米粥里加入酥油一样柔软、调和。这样的人，无论何时何地，不但让身边的人很舒服，他自己也始终处于快乐之中。诚如《正法念处经》所云："若人修行忍，舍一切嗔恚，现在及未来，常得安隐处。"

这方面，释迦牟尼佛就是最佳的典范。据《经律异相》记载：曾有一婆罗门，先以五百事谩骂佛陀，佛陀毫无愠怒之色；婆罗门见了很生信，又以五百事赞叹佛陀，佛陀也没有欢喜之色。由此可知，佛陀确实住于不喜不怒的境界中。[14]

不过，我们的境界并非如此。有些人听到表扬就欣喜若狂："哇，谁赞叹我？这人真好！"

[14] 《经律异相》云："一婆罗门恶口，一时以五百事骂佛，佛无愠色。婆罗门心乃欢喜，即复一时以五百善事赞叹于佛，亦无喜色。当知佛烦恼习气尽，故好恶无异。"

被人指指点点，又会半天闷闷不乐。还有些人，刚开始别人说他过失，他好像没什么感觉，似乎忍辱修得不错，但渐渐地，大约两分钟左右，他才反应过来，然后火冒三丈："谁说的！"

佛陀的境界，我们凡夫人是装不出来的。别人赞叹我，我先是如如不动，但一会儿就开始偷着乐了；别人谩骂我，我先是装着无所谓，但心里已憋出了内伤，恼怒慢慢就显露出来了。所以，凡夫人再怎么装，也掩盖不了自己本来的面目。

有些人成办区区善事或护持一分净戒，就自认为如何如何了不起，常常充满我慢。别人言词稍有不当，便说："他轻视我、侮辱我！"心中愤愤然、气冲冲，脸色也变了，进而反唇相讥，这说明正法与自相续已经脱离，是自心丝毫没有得受法益的标志。

就像金厄瓦格西所形容的："我们越闻思修行，我执越重，忍耐力比新肌[15]还弱，比心量狭小的卫藏厉鬼[16]更加暴躁易怒，这是闻思修已经颠倒的标志。"

这个比喻非常贴切。有些人初学佛时，多

[15] 新肌：伤口或疮口愈合时所生嫩肉。
[16] 卫藏厉鬼：当地一种鬼神，据说心胸狭窄嫉妒心极强，对其稍有不满便立即制造违缘。

少有些自控，但闻思久了以后，我执本该越来越少，但因为法不入心，我执却越发加重了，乃至小小触犯都忍受不了，被别人稍微碰一下就哇哇大叫；心胸也日益狭窄，他人有稍许冒犯，便会暴跳如雷。

所以，修行人的心态应该宽容，越修行越柔和，而不要越闻思我执越重。有些人认为："反正我是凡夫人，修行不好有什么！我下地狱关你啥事？"人要是这样，那谁也没办法。这么多年来，我的确感受到了佛法的伟大，虽然自己修得很差，但很想把它与大家分享。作为一个传法者，尽管我希望每个人都有进步，但你如果觉得无所谓，别人也无计可施。

◎ 修行的无误要点

真正的修行人，应该怎么样修行呢？华智仁波切告诉我们："随时随地都要谦虚谨慎、身居卑位、身着破衣、恭敬上中下所有的人，以慈悲菩提心作为基础，以正法调伏自相续，这才是修行的无误要点，它远胜过无益于自心的高高见解及甚深修行。"希望大家把这段话铭记于心！

当然，"穿着破衣"是以前条件有限，现在不一定非要如此。有些年轻人为了时髦，故意

在膝盖处打个补丁；有些出家人穿百衲衣，也弄块补丁贴到法衣上，这样穿"破衣"是没有必要的。

修行最根本的，是修慈悲菩提心，让心调柔。《大宝积经》中云："具足柔软心，常乐行慈悲，若与众生语，谦下心和悦。"这也是我很喜欢的教证。真正有修行的人，心一定很柔软，不会特别刚强，而且常怀慈悲心，与众生交流时，姿态也非常谦卑、和悦，不会为了一点点小事，就让大家彼此不开心，甚至让周围的人也特别痛苦。

总之，大家今生有了难得的人身，又值遇佛法，这是自己的福报，也是三宝的加持，这种缘分何时灭尽，谁也不好说。所以希望你们要珍惜眼前，在修慈悲菩提心的基础上，好好调伏自心，这就是真正的佛法。

其实《大圆满前行》的每一句，让我广讲的话，都可以讲很长时间。像这一句，完全指出了修行的要点。这种要点，远远超过了口头上讲本来清净、大中观、明心见性，这些高高的见解即使讲得再好，如果自己根基不到位，也还是毫无实义。倒不如我们先调柔相续，不要跟众生发生很多矛盾；如果不小心起了矛盾，就好好祈祷上师三宝，息灭自己的嗔心。其实，

大圆满传承祖师的加持不可思议，护法神的力量也不可思议，一旦你在修行中起了恶念，就应该马上祈祷、忏悔，尽量跟大家和睦相处，这也是菩萨的行为。

要知道，菩萨是不会伤害众生的。《入行论》中也说，只有取悦众生，才会令诸佛菩萨欢喜[17]。对我们而言，就算不能取悦众生，也不应以嗔心相对，每天眼珠子红红的，跟谁都结怨，这又岂是大乘佛子的行为？

因此，大家要以慈悲菩提心、以柔和的心、以谦虚的心，来对待众生。这一点能修就修，实在修不了，也不要让众生苦恼，你就天天睡懒觉吧。以前上师如意宝说过："在我们的修行道场中，金刚道友之间不要发生矛盾，理应和睦相处。因为我们追随佛陀，而佛陀所做的一切，就是随顺众生。"

所以，我们修学大乘佛法的人，应该与世间人有所不同。其实在这个世间上，有些人的心胸都非常宽广，我们为什么不行呢？

[17] 《入行论》云："悦众令佛喜。"

第一百零八节课

现在正在讲行菩提心的学处——六度，即布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧。六度当中，下面讲安忍度中的第二种安忍。

庚二、忍耐求法苦行之安忍：

为了成就正法，必须要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑来修行，这也是一种安忍。如续部云："越过刀山与火海，舍身赴死求正法。"为了求得正法，菩萨可以上刀山、下火海，乃至捐舍珍贵的生命。《菩萨善戒经》亦云："渴法情重，不惜身命。"

世人为了世间的目标，尚且愿意付出精进与勇气，那我们为了正法为什么不能呢？在求学正法的过程中，遇到困难是很正常的，此时不能脆弱，更不能退失信心，而应该依止"四依"来修行。

◎ 修出世间法所应经历的苦行

往昔诸噶当派大德，有所谓的四依处："心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑。"这是噶当大德留给后学的精华窍诀。

一、心依于法：心依于解脱法，而不是世

间法。

二、法依于贫：修解脱法依于简单的生活。古来大德都是如此，是简单生活成就了他们的修法之旅，而非丰富的物质条件。

三、贫依于死：过这种简单生活直至死亡，不是求法时比较贫穷，成名后就开始过另一种生活。

四、死依于干涸之壑：保证贫穷一直到死，一定要死在山沟里。

这是上等修行人的修行准则。

修行人是分等次的，过去、现在、未来都是如此。像米拉日巴尊者，像噶当派诸位大德，像禅宗的众多高僧，他们都是或居于山洞，或住在森林，或修建茅棚，一辈子都在修行，这就是上等修行人。他们的目标只有解脱，不理会世间琐事，放弃一切，为求种种法，无怨无悔、永无疲厌地苦行，正如《华严经》所云："头目及手足，肌肉施无悔，求种种经书，心无有疲倦。"

像唐僧取经，也是以超乎常人的顽强毅力，经历了九九八十一难，最终求得了正法。所以，如果我们要做上等修行人，就应放弃一切，一辈子都住在山里。据说，如今在汉地的终南山、云居山等地，就有许多这样的修行人。藏地桑

耶附近的山洞里，也有许多隐士。我家乡就有一个，他离家二十多年了，一直在桑耶修行。去年他母亲死了，他回家超度。家人让他住满七七四十九天，他说："我还是只呆七天吧。"七天以后，他又回到了山洞。家人也不拦他，早就当他死了，而他也从不联系他们。这就是上等修行人。

但很多人起初是上等修行人，放下一切，从来也不联系家人。可是过了两三年后，关系就越来越密切了。不像真正的上等修行人，死时也死在山沟里，如同米拉日巴尊者所说："死时无人探望我的尸体，瑜伽士我就心满意足了。"

不过，死后尸体无人掩埋，或许世间人觉得太凄惨。但实际上，人死后尸体怎样处理都可以，根本没有什么差别。今天很多年轻学者去尸陀林看了，回来后有人说："尸体被砍成一块一块的，再喂给秃鹫，太残忍了，我死时可不愿意这样！"其实，天葬残忍的话，火葬也好不到哪儿去。当尸体被烈火焚烧时，肉都被烧得嗞嗞响，一会儿工夫，就只剩下一点灰了，这岂不是更残忍吗？

其实，尸体送去尸陀林天葬，可以圆满极大布施的资粮。很多人布施了一辈子，在生命

完结之后，还用身体再作一次大布施，邀请那么多秃鹫[18]来享用，这确实有很大的功德。所以，尸陀林的甚深意义，务必要深入学习才能了解，而不是用好奇心拍个照，就自以为是权威了。

这些现象，其实只是你们以前没有关心过而已，若去关心的话，就会发现它有它的学问。像在古印度，有许多密教隐士在八大尸陀林修行，这方面有很多精彩故事，以此可以了解印度文化、藏地文化，乃至佛教与生活相结合的方方面面。

◎ 世间法、出世间法不可兼得

如今有些人觉得，修法不需要丝毫苦行，在成办今生俗事，享受幸福、快乐、名誉的同时，也能修成正法。甚至还有人说："你看我上师就是最好的例子，不要说修行境界很高，对世间法也相当在行。不论是做慈善还是摄受弟子，什么都圆融无碍，吃顿饭也能体现各方面的能力，太圆满了！"

其实，怎么会有如此两全其美的好事呢？对每个人来说，出世间法好的，世间法肯定不好；世间法好的，出世间法肯定不好。自以为二者兼而有之的那些人，不管是你的上师、同

[18] 秃鹫在断法中被视为空行母的化身。

修或是其他什么人，只是世间法比较突出而已。

如果你觉得他各方面都很棒，那他也只是随顺你、随顺世间而已。但过于随顺世间的话，不可能具备真正的出世间法功德。凡是想世出世间法一举两得的人，就好像认为有两个尖端的针可以缝纫；或者水火可以放在同一容器内；以及可同时乘骑向上向下行驰的两匹马一样，显而易见，这种情况是根本不可能实现的。

在这个世界上，不论从智慧、悲心、人格乃至各方面考察，没有任何一位补特伽罗，能胜过我等大师释迦牟尼佛。但佛陀也没有想出世出世间法同时成就的方法，因此犹如丢唾液般舍弃了转轮王的国政，离开皇宫来到尼连禅河畔，在六年里历经苦行精进修行，期间每一年只喝一滴水，只吃一粒米[19]。佛陀还说过："我于无量劫，具足修苦行，清净诸业障，得胜智功德。"佛以自己的行持告诉我们：证悟绝非轻而易举，想一边享受世间，一边获得出世间成就，是不现实的。

既然佛陀都不能兼顾，那谁又有能力两全呢？所以，作为修行人，我们不要太放逸，也不要太傲慢，自己应该知道自己的根基。

[19] 《太子瑞应本起经》中讲述了整个过程。

有些居士听后，可能忧心忡忡："如果世出世间法不能兼得，那我不放弃家庭和工作，是不是就永远没机会修行了？"

这倒也不是，我刚才所讲的，是上等修行人。你做不到的话，也可以用次一点的标准要求自己。像昨天在论坛上，有些大学生很羡慕出家人舍弃一切，多年来在寂静地闻思修行，作为一个居士，可能做不到这种上等修行，更做不到佛陀那样的苦行。但我觉得，一边学习、工作，一边修行，也已经是难能可贵了。

不过，有些人不喜欢做下等修行人："如果做不成上等，那我中下等的也不做，干脆不修行了！"这种说法有些偏激。就像做人，你若做不成最好的人，又不愿做中下等的，那是不是人都不做了？或者像读书，你读不到前三名，就书都不读了？很显然，这种选择是错误的。不能名列前茅，至少也要完成学业；做不了最好的人，做个差不多的也可以。修行也是如此，把能做到的做好，这才是最重要的。

还有人可能问："世出世间法不能兼得，那怎么理解六祖的'佛法不离世间觉'呢？"

其实，这句话可以从两方面解释：对上等修行人而言，他们获得成就，并具有极高境界，虽已看破一切，但因悲心推动，还会以世间法

度化众生，这是菩萨的不离世间法；而我们凡夫人修行，因为不能纯粹地修出世间法，所以在做中下等修行时，仍可以兼顾一部分世间法，尽管不一定能即生成就，但也会为来世积累资粮。

因此，对这些道理，大家需要多方面观察。其实，对从小就学佛的人来说，一般不会有很多矛盾。但后来才遇到佛法的人，在原来固有的信仰上接受佛法，还是会经常冒出各种疑惑。在这个时候，系统闻思就显得尤为重要了。

◎ 以米拉日巴尊者为例，说明世出世间法不能两全

昔日，藏地的米拉日巴尊者，修行时口中无食、背上无衣，仅仅依靠荨麻充饥。到了最后，他整个身体形似骷髅，身上绿毛丛生，长满吸血虫，以致别人看到他时，都认不出是人是鬼。

尊者身上的绿毛，是吃荨麻的结果。荨麻，不知道你们吃过没有？我小时候放牛经常见到，非常好吃。不过上面有刺，不小心扎到手很疼。尊者修行的地方荨麻很多，吃完最初带来的粮食后，他没有再去化缘，好几年中就吃这个。时间久了以后，他的衣服烂了，一片也

不剩，毛孔和头发都变成了绿色。

有一天，一群猎人来到他的山洞前，被尊者的样子吓了一跳，大叫：“你是人是鬼？”尊者回答：“我是人，一个修行人。”猎人们几天没打到吃的，准备抢他的食物，但进洞里一看，只有荨麻，其他什么都没有。他们问：“你修行的粮食在哪儿？”尊者答道：“我的粮食早就吃完了，一直吃荨麻，暂时还没有得到别的供养。”

一个猎人问：“供养修行人有什么好处？”尊者说：“可以给自己带来福气。”猎人轻蔑地笑道：“好，那我就供养你一次吧。”说完，他把尊者抱起来摔在地上。尊者本来就骨瘦如柴，这一摔让他非常痛苦，但他还是对猎人生起悲心，不住地流下眼泪。

另一个猎人很同情尊者，劝那个人说：“你不要这样做，你看他真是一位苦行者。即使不是，我们挨饿也跟他无关，你这样对待他算什么？”然后，这一群猎人就离开了。

他们走了以后，尊者并没有念恶咒，但也许是护法神的惩罚，或者是作恶的业报现前，不久以后，那个欺辱尊者的猎人因为一件事，被法官判处了死刑。除了那个好心的猎人外，其余人也都受到了很重的处罚。

可见，因果确实是不虚的。你干了坏事，

当下不一定会感果报，但它已经埋藏在你的“基因”上了，这就是所谓的“业”。一旦这种业力成熟，必定会给你带来痛苦。

因此，希望大家不要在因果面前充英雄：“无所谓，我来偷盗！我来杀生！”就像一个人主动吃毒药一样：“没事没事，我来吃！”等你吃完了以后，就算暂时无恙，但毒性一发作，也只有独自承受了。实际上，因果真的很可怕，但很多年轻人，甚至包括修行人，还不明白它的厉害。

当然，这里不是讲因果不虚，而是讲米拉日巴为了获得出世间成就，怎样舍弃世间一切，坚定不移、饱经沧桑精进修法。如《大庄严论经》云：“不作难苦行，不得一切智。”这个公案也说明了，世间法与出世间法不能同时成办，不然，像米拉日巴尊者那么聪明的人，以前学恶咒一学就灵，如果真有两全之策，他又怎么会做不到呢？

传记中还记载：米拉日巴尊者在上师马尔巴前求得正法后，有次回了一趟家。当时他家的房子已经倒了，母亲也早就过世了，他最喜欢的《大宝积经》被雨水淋得七零八落，几乎成了鸟巢。伤心之余，他把母亲的骨头作为所依，作了超度，并想把《大宝积经》供养给从

前教他识字的老师。

可到了老师家，才知道老师也已去世了，就把这部经供养给老师的儿子。老师的儿子对他说："既然你是马尔巴的传承弟子，就应该学你上师那样享用明妃。不如你去弄一所房子，把你未婚妻结赛娶过来，继承你上师的宗风，这样不是很好吗？"尊者说："我没有上师那样的境界。大狮子跳跃的地方，小兔子自不量力跟着去跳，一定会摔死的。"

现在有些人对米拉日巴的苦行很不理解，觉得他为什么非要抛弃一切？其实对不懂佛教的人而言，什么话都会说，什么话也都敢说。不要说对于佛教，就算是世间上，尤其是去了一些自由国家后，不少人疯狂般地什么都说，觉得自己能说点与众不同的，才显得特别有水平，但这有什么意义呢？

所以，对于米拉日巴的传记、对于很多高僧大德的传记、对于特别有价值的历史故事，不了解的话，千万不要妄加评论。这一点，分别念重的人尤其要注意。像这次来参加研讨会的人，希望你们以后要有公正的态度，不要把什么都当成迷信，统统扔进历史的垃圾箱，不然，你到晚年时绝对会后悔的。因此，希望大家一定要有智慧，这样才能分得清真与假。

◎ 以其他大德的公案，说明世出世间法不能两全

此外，大成就者金刚镜[20]，他在九年中只靠吃拉刻树皮[21]修持正法，最后获得了成就。

同样，全知无垢光尊者，在桑耶青浦依止格玛燃匝尊者时，数月中仅以三藏升糌粑和二十一颗水银丸维生。下雪时就钻进牛毛袋子里，这个袋子既做衣服，又当坐垫，在出世间法方面历尽苦行，终获得非常伟大的成就。他的《七宝藏》、《三休息》等金刚语，引导了无数人走向解脱。所以，真正的修行人，肯定只能在世间、出世间中任选其一，二者绝对不可能并存。

其实汉地的大德也是如此，像莲池大师，就是"草食胜空腹，茅堂过露居，人生解知足，烦恼一时除"。即以野草为食胜过空腹，以茅棚为屋胜过露宿，人生若懂得知足少欲，所有烦恼将一扫而光。相比之下，现在人的生活太复杂了，因为复杂，压力就大，自己也越来越痛苦，始终不可能真正修行。因此，我们应该过简单的生活。

还有，大梅禅师也是"一池荷叶衣无尽，数树松花食有余"。一池的荷叶，足够做衣服还

[20] 金刚镜：又名梅龙多吉，是无垢光尊者的一位上师。他的传记在《上师心滴·历史宝鬘论》中有。

[21] 拉刻是一种树，藏地很多地方有，它的树皮吃起来不伤喉咙。

嫌多；树上的松花，全当食物还绰绰有余。他当年在山里修行，很多年后，师兄得知他下落，欣然派人迎请。禅师就写了两首偈子以示推辞，从此消失得无影无踪。可见，真正的修行人宁愿死于山间，也不愿堕入红尘。

这些大成就者的故事，都有一段苦行经历，非常令人敬佩。我们作为求学者，不管是求世间的知识，还是求出世间的境界，也应效仿这些先贤大德，过简单的生活很有必要。否则，每天面对纷至沓来的信息，内心杂念纷呈，处在这样的环境中，一定不会有真实的修行。所以，大家理应尽量抽出一些时间，净化一下心灵。

我本人而言，这三四年来，尽管没有苦行的因缘，但只要住在学院，下午就会把电话关掉几个小时，清洗清洗自己的头脑。就像电脑里有许多乱七八糟的东西，过段时间如果不清除一下，就运行不动了。同样，我们在这个世间上，有各种信息充斥着自己，假如不想办法清理一些，时间久了就会出问题的。

所以，大家应该偶尔让心静下来，念个经，看点前辈大德的书，享受一下放松的生活。尽管我们没有因缘像古德那样永居山林，但即使是住在城市里，只要有这样一颗心，适当地调

整一下，就算不能整天如此，也可以拥有一两个小时的安宁。

总之，世出世间法不能两全的公案相当多。往昔所有的成就者，都是将今生的琐事抛于脑后，历经苦行、精进修持而获得了成就。没有任何一个人，是在成办现世俗事的同时，顺便修行而成就的。

◎ 世间法对出世间法的危害

现在有些人说大话特别厉害，口口声声是“看破、放下、自在”，可对大多数人而言，这句话只是口头禅，真正能像古大德那样做到的，可以说寥寥无几。但即便做不到上等修行人，我们也应该做个中等，为听法至少付出一些时间和精力，而不要天天追求世间享乐。

智悲光尊者曾说：“修行人若丰衣足食、住处舒适、施主贤善等样样具足，那正法还没有成就之前，魔法已经成就了。”尊者说得非常非常好！一个修行人，适度拥有一些资具是可以的，但太过了就会变成障碍。有些人不光要求吃穿圆满，住处也想要舒适，一间房子不够要两间，两间不够还要三间、四间、五间……今天建、明天装修，找不到工人就自己来，整天叮叮当当的，这样就太没有必要了。

还有些修行人，施主经常给他寄钱。现在不像以前了，以前山上的修行人要到山下去拿，或山下的施主要到山上来送。可如今不用这么麻烦，山上的修行人只要打个电话，山下的施主马上往卡上划款，款一到，修行人就可以享用了。对好的修行人而言，电子化和信息化是一种方便，不用像以前一样，为了一袋粮食要花好多天，现在有了这些顺缘，便可以一心修行。但修行不好的人，好住处、好施主都成了散乱之因，依靠这些修不成佛法，反而先成就了魔法。

魔法是什么呢？就是散乱，这是修行的大障。《大庄严论经》亦云："愚者贪利养，不见其过恶，利养远圣道，善行灭不生。"愚痴的人因为贪著利养，就见不到它的过患，最终，利养、名声、财富等，让他逐渐远离圣道，乃至灭尽一切善行。

修行人贪著利养，也算是末法时代的象征了。常有人问我："某某修行人有别墅、有轿车，他是否是真正的上师？"这个不能一概而论。我不敢说全都不是，因为有些确实是大成就者，虽然具足财产，但毫无耽执；不过也有相当一部分是很耽执的，不知道因果利害，只是拼命地贪执这些，最终令自他全都堕落了。最可怜

的还是那些供养者，因为福报不足，遇不到殊胜的功德田，他所遇到的"功德田"自己都不求解脱，怎么会令他解脱呢？所以，经论中一再教诫：寻找善知识时，务必先观察他是否具足法相。

当然，如果我们不是上师，只是一个修行人，也应该知道知足少欲，对修证而言，这是个很大的方便。否则，条件太好了，无论身处何地，对修行肯定不利，这也是不争的事实。

不过，有时候不要堕入另一个极端。有些人刚学佛时，热情高涨："我一定要当个上等修行人，夜不倒单！"然后非要苦行，把衣服、用具全扔出去，刻意吃些差的饮食。如果你能永远这样倒可以，但这很可能只是一时的行为，正所谓"学佛一年，佛在心间；学佛两年，佛在大殿；学佛三年，佛在天边"，随着信心的退失，苦行慢慢也消失了。

对我而言，特别佩服有长久道心的人，十年、二十年乃至有生之年，对佛法的信心不断增上，对财产、名声从不贪著，只是一味地护持佛法和利益众生，这种精神非常可嘉。作为真正的佛教徒，希望每个人也能对照自身，好好斟酌一下这些道理。

其实，任何耽执，不论对财产还是对身体，

对自己都是一种束缚。只有放下了，才会成就。《阿育王经》里就有一则公案：有个修行人，虽然经历了长久修行，但对饮食起居特别讲究，故一直未能成就。为了调伏他对身体的爱执，优婆鞠多尊者将他带进山里，以神通化现一棵很高大的树，以及一个深广无比的大坑。

尊者说："你若能一切都听我的，我就为你说法。"他说："好。"于是尊者让他爬到树上，先把两只脚放下来，他依教奉行。又让他放开一只手，他也照做，整个身体就靠一只手悬着。尊者要他把最后一只手也放开，他抗议道："再放开的话，我就会堕坑而死了。"尊者说："说好一切都听我的，不照做就不为你传法。"

他想到此行目的，随即把眼一闭，不顾一切把手放开，准备堕下去。正当他这贪爱之念去除的一刹那，树与坑都不见了。从此，他不再执著色身，能够放下一切。上师这才为他传法，他精进地加倍用功，很快地就证得阿罗汉果。

所以，只有放下对身体的执著，精彩的世界才会展现在自己眼前。昨天在研讨会上，有些老师就情感问题，也给年轻人做了些教诫，这些教言非常不错。的确，欲界众生本来情欲就重，再加上太执著，越执著就越痛苦，最后

很可能选择自杀。其实自杀是因为放不下，如果你了解一些无常的道理，比如，一切都在变，世间的欲妙不可能永远不变，懂了也就放下了。否则，当变化出现时，因为放不下，就面对不了，面对不了就容易出问题。

同样，修行人也要懂得放下。诚如夏日瓦格西所说："如果从内心深处想修法，必须自心依于贫穷，贫穷一直到死亡。假设能生起这样的意念，那么，天、人、鬼三者必定不会使其为难。"若有了舍弃一切的心态，即使我们修行中出现违缘，也定会逢凶化吉。历史可以证明，真正的修行人，没有一个人饿死，也没有一个人冻死。试想，倘若是个世间人，放弃工作很可能会饿死，但修行人依靠上师三宝的加持、依靠护法神的护佑，就像米拉日巴尊者一样，只要坚定地修行，衣食不但不成问题，最后还会获得无上成就。

◎ 米拉日巴尊者如何修出世间法

米拉日巴尊者在山洞里唱过一首道歌：

"我病无人问，若死无人哭，能死此山中，瑜伽心意足。"

意思是，我在这里修行，生病时无人探问，死亡时无人哭泣，能死在这个山洞里，瑜伽士

我真是心满意足。

可现在人的想法完全相反，病时若无人问津，就特别难过；死时不能得到妥善处理，也会死不瞑目。尤其是孩子已出家的父母，因为不信佛法，更是特别伤心。伤心什么呢？“孩子出家了，我以后生病怎么办？死的时候怎么办？”其实生死有命，该活就活，该死就死，而且死了神识就走了，尸体处不处理都可以，这样一想，心也就豁达了。不过，世间人很难真正想得开，尤其像尊者这样的境界，并不是人人都能理解的。

“门外无人迹，室内无血迹，能死此山中，瑜伽心意足。”

意思是，我的门外没有往来客人的足迹，洞内没有积累财产的“血迹”，能死在这个山里，瑜伽士我心满意足。

但现在的世间人，分别念多，家里来来往往的人多，乱七八糟的东西多，老鼠也多。不像米拉日巴尊者，一心只是修行，洞内洞外干干净净。有一天，半夜三更来了个小偷，进他的洞里摸索，这时尊者放声大笑。小偷问：“你笑什么？”他说：“我白天都找不到任何东西，你黑乎乎的怎么找得到呢？”

传记中还记载，对于尊者的苦行，他妹妹见了忍不住大哭，结果尊者在欢笑，两种声音在山洞里交织，形成了强烈的对比。所以，真有如是境界的人，不论遇到什么，即使是死在山里，也依然是快乐的。

“何去无人问，此去无定处，能死此山中，瑜伽心意足。”

意思是，我住在这个山洞里，想去哪里无人过问，去处也不必固定，能死在山里，瑜伽士我心意已足。

谁都喜欢不受约束的生活，想走就走，没有领导，也不用说妄语请假。但对我们闻思修行的人来说，在尚未达到一定境界之前，最好不要脱离群体。

我们有些发心人员，也想像尊者那样，过自由自在的生活，听说其他上师好，就自行离开，去追求向往的修行之路。但离开以后，好多事情也未必如你所愿，到头来只好到处漂泊，想进其他寺院，进不去；回家，家人不理，居无定所。这样过了几年以后，只有眼泪洒向大地了……

“腐尸为虫食，血脉为蚊吸，能死此山中，

瑜伽心意足。”

意思是，当我死了以后，腐烂的尸体为蛆虫所食，血脉为蚊虫所吸，能死在山里，瑜伽士我心满意足。

尊者的确是上等修行人，他的境界无人能及。我们尽管现在达不到，但也不必灰心，应该随分随力地修行。像在这次研讨会上，从很多佛教徒的发言来看，大家都有利他心，有向往修行的心，这是难能可贵的。所以，只要在有生之年努力闻思，或者每天修一个小时的法，或者尽己之力去缓解一个众生的痛苦，这些都值得我们努力，这也是佛教的精神。

虽然严格来讲，必须放下对现世的贪著，不畏一切艰难地修行正法，但我们也要分析自己的具体情况。若是力所能及的，就应该努力行持；至于眼前做不到的，也可以发愿并祈祷在将来实现。

庚三、不畏甚深法义之安忍：

当听到甚深的空性实相，尤其是远离勤作自性大圆满实相的精要，超越善恶因果的十二金刚大笑、稀有八句[22]等法语时，切切不可生起

[22] 十二金刚大笑、稀有八句：在《七宝藏》之《句义宝藏论》，以及法王晋美彭措的《直断要诀释》中有明释。

邪见，而应千方百计、毫不颠倒地受持其密意。

甚深法义，一般人是很难接受的。有些道理一讲出来，的确令人生怖。比如，地狱众生的心与普贤如来的智慧无别；地狱与天堂无别……其实，禅宗的很多教言也是如此，像《圆觉经》、《楞严经》里对空性的描述，从未闻思过的人一听，立即会引发内心的恐惧。但在这个时候，千万不要生邪见，更不要去诽谤它，否则就会造下舍法罪，无数劫不能从地狱中解脱。所以，乔美仁波切说：“纵闻善德与恶过，地狱痛苦寿量等，以为非真起邪见，此罪胜过五无间，无解脱罪发露忏。”

往昔，两位秉持十二头陀行[23]的印度比丘，来到阿底峡尊者面前求法。尊者宣说人无我时，他们二人满怀欢喜。但讲到法无我时，二人惊恐万分，说：“太可怕了，请您切莫如此宣讲！”也许尊者是故意的，又给他们念《心经》：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色……”听到这些词句，二人双手捂着耳朵跑掉了。

那两位比丘走了以后，阿底峡尊者十分伤感地说：“如果没有以慈悲心、菩提心修炼自心，

[23] 十二头陀行：十二杜多功德。即：持粪扫衣、但持三衣、但持毳衣、但一座食、次第乞食、不作余食、处阿兰若、常住树下、常露地坐、常住冢间、长期端坐、随处而坐。如此十二种苦行，佛家用以针对修治贪著衣食居住，抖擞烦恼之行，名头陀行。

对甚深法义不起诚信，仅仅靠护持一分清净戒律，是不能获得任何成就的！”

◎ 切莫诽谤甚深法义

其实，那两位比丘的行为，就是对甚深法的怖畏。现在人都喜欢福报、慈善、和平之类的话题，一听这些就觉得佛教很好，可是一讲空性般若的意义，他们就“不和平”了，这也是畏惧甚深法义。

当然，接受不了是正常的，但若去诽谤就造大罪了。台湾有个法师引用《阿含经》、《别解脱经》的教证，在网上宣扬密宗的咒语非佛说，很多言论特别可怕。我看过他讲的道理，大多是断章取义。比如，六群比丘给施主念咒消灾来化缘，释迦牟尼佛就制止他们，并规定比丘不可持咒来迷惑他人。这位法师便把这段话拿来否定密咒，却不看佛讲这段话的前因后果。然后，他就以这些似是而非的理由，认定楞严咒等咒语也是后人所造，并非佛陀亲口所说。不然的话，佛陀就会自相矛盾，自打嘴巴。

所以，智慧尚未成熟的人，无论是佛教徒、非佛教徒，很容易造下谤法的可怕罪业。其实关于大乘佛法，一般凡夫俗子是无法测度的。就像个一年级的小学生，从未学过量子力学，

却站起来要推翻它，能不能成功呢？绝对不可能，反而会让懂的人觉得可笑。因此，对大乘佛教一无所知的人，不要随意诽谤，否则决定趣入恶道。诚如《入大乘论》所言：“诽谤大乘法，决定趣恶道。”

现在很多世间人及小乘行人，从未真正研究过大乘佛教，口口声声说这个地方不对，那个地方不对，释迦牟尼佛怎么怎么……说实话，真让他学一品《中观根本慧论》，他恐怕也学不懂。但这些人特别傲慢，这种傲慢是愚痴的傲慢，并不是真有功德。他们对佛教一知半解，想指出大乘佛法的过失，是绝对不可能的，肆意诽谤也只是自己造业而已。他真有依据的话，可以找一些格西、堪布辩论，但我想不用三分钟，他的思想就被推翻了。这种人不要说今生失败，来世也只有一个结果：堕落。往昔佛陀在世时就有许多增上慢比丘，听佛讲甚深空性时，生起邪见，口吐鲜血而亡，并堕入地狱。

所以，希望任何人都不要诽谤大乘，谁诽谤了，就肯定只有堕落。这种因果关系，就像在化学实验中，H与O结合会产生水（H_2O）一样，当你诽谤的O原子，与自身恶意的H原子都具足时，堕落是毋庸置疑的。

当然，反过来也一样，假如我们转变自心，

也可依靠相应的因缘而成办快乐。有人怀疑三宝的加持，其实当你具足信心和祈祷，再加上三宝的加持，有些事情就会看似巧合地成功。但为什么有人祈祷了，事情却并未成功呢？这还是因缘不圆满，有些方面具足，有些方面可能不具足。比如，我为成办一件事而祈祷三宝，三宝加持的元素肯定存在，但因为我业力深重，受到过去因缘的制约，事情并不会成功。所以，在因果方面，用这些道理思索一下就会明白。

总而言之，我们应当对甚深正法，以及宣讲空性法门的人，从内心深处生起恭敬诚信。倘若因为智慧浅薄，实在生不起信心，尽力断除诽谤也格外重要。否则，佛法虽对每个众生都有利，可若倒入被染污的法器中，良药也会变成剧毒。如《大乘密严经》云："空性随应说，不应演非处，若演于非处，甘露即为毒。"

不过，有些人虽然接受不了妙法，但也不诽谤："反正你学你的，我不懂也不说什么。"有个居士的丈夫，就是这个态度，你学你的佛，我抽我的烟、喝我的酒。尽管抽烟喝酒也是造业，但毕竟没有诽谤佛法，所以也算明智的选择。最可怜的，就是那些稍有智慧、但智慧又很浅薄的人，他们最爱说佛法的是非、看出家人的过失。其实没必要造这种口业，这种业是

很可怕的，还是应该尽量断除。

总之，学法不能停留在表面上，而应当落实在行为上，竭尽全力制止恶行，尤其是千万不要诽谤大乘佛法！



第一百零九节课

现在继续讲行菩提心，行菩提心的学处是六度，今天讲第四度——精进度。

己四（精进）分三：一、擐甲精进；二、加行精进；三、不满精进。

这三种精进，任何一种都是懈怠的违品，都是增上智慧的助伴。也就是说，精进能对治懈怠，智慧能遣除痴暗。反之，一个人如果不精进，懈怠就会隐没他的善心，痴暗则会遮障他的智慧光明，如《大智度论》云："懈怠没善心，痴暗破智明。"

在座各位可能都有这种经验：本来想做善事、修善法，也想改变自相续，可是懈怠心一来，修行就被推后了；贪嗔痴等烦恼现前时，智慧也慢慢被削减了。这对凡夫人来讲，其实是一种规律。虽然这一点很难克服，但我希望通过每堂课的学习，大家都能增加一些精进，有一些进步。

不过，佛法要靠缘分，抓不住机缘的人，听多少年法也很难与法相融，而一旦抓住了殊胜因缘，短短时间也可以改变命运。就像禅宗很多大德，他们依止善知识的时间并不长，或

者像法王如意宝，在石渠依止托嘎如意宝也只有六年，但后来却呈现了这么伟大的事业。尽管法王与凡夫不同，但在显现上，也是在如理依止上师以后做到的。

所以，只要把握好了，哪怕是听一堂课，哪怕是短时间的修学，也可以改变一个人的心态。只要心态调整好了，有了善心善念，语言和行为自然会被引入善妙的方向，因为它们毕竟是心的奴仆。

庚一、擐甲精进：

当听到诸佛菩萨的事迹，以及往昔印、藏、汉地的圣者前辈，为求正法历尽苦行的传记等，不要认为"他们是佛菩萨的化现，是真正的高僧大德，所以能做到那样的苦行，而我们凡夫俗子怎么能做到呢"，进而懒散、懈怠，在放逸中虚度时日。

我们应当知道，实际上，他们就是如此修行而获得成就的。像米拉日巴尊者，从他的传记来看，起初他的确是一个业力深重、地地道道的凡夫人，但通过依止善知识，通过苦行，当上师的教诫融入相续以后，终于成为历史上最伟大的成就者。其实，这样的大德在历史上比比皆是，像六祖禅师、慧远大师、全知无垢

光尊者……因此，我们应当思维："作为他们的追随者，虽然不能胜过他们，但只要精进的话，也必定能获得同等的成就。"

《大智度论》亦云："勉强而勤修，穿地能通泉，精进亦如是，无求而不得。"只要努力勤苦地去做，凿地挖井，最后一定能涌出甘泉；精进也是如此，一无所求则一无所得，只要精进地求取佛法，就一定能获得成就。这一点，在很多修行人身上体现得非常明显，根据各自精进的差别，每个人所获得的智慧、悲心，以及修行境界都不相同。

进一步来说，高僧大德也需要夜以继日精进苦行，那我们这些为深重业力所迫、为无明烦恼所困、无始以来辗转轮回未曾修持过正法的人，为什么不需要苦行与精进呢？肯定更需要！一定要常常这样提醒自己，劝勉自己。

当然，刚出家的人一般都很精进，刚学佛的人也是如此，但这些只是偶尔性的，起不到什么作用。真正的精进，并不是两三天不睡觉，而要有恒常性，这种精进才能启发智慧，圆满一切善行。

明白这些道理以后，如今我们已获得具有十八种暇满的人身，又有幸值遇具足一切法相的具德上师，而且也听受了甚深的显密教言，

具有如理修习正法的缘分，此时此刻怎么能不历尽苦难，不惜抛头颅、洒热血，诚心诚意来修持正法呢？应该有这样的勇气和信心，这就叫擐甲精进。

当然，上述因缘并不是人人都有的。很多人也想成为真正的修行人，但有些未值遇正法，很困惑；有些虽已值遇正法，但未遇到善知识，很迷茫；更多的人是不具足暇满，或被十六种无暇[24]所束缚，因此没有修行的机会。然而我们与之不同，我们已有了格外殊胜的因缘，这样的话，为什么不精进呢？如果你能精进，也并不是修不成的。

◎ 胁尊者依精进而成就

在精进方面，胁尊者就是最好的典范。尊者住于母胎 60 年，生下时已是须发皆白，80 岁他舍俗出家，有年轻僧人取笑他："出家有两种事业，一要修习禅定，二要讽诵经论，但你如此老迈，什么都做不了，这不是到佛门里滥竽充数、饱食终日吗？"

听到这些，尊者立誓说："我若不通三藏教理，不断三界欲惑，得六神通，具八解脱，终

[24] 十六种无暇，在本书的前文中，曾引用无垢光尊者的《如意宝藏论》作了系统阐述。

不以胁而至于席。”从此，尊者夜不倒单诵经、习定，经过三年苦行，最终通达三藏并获得圣果。后人景仰他常坐不卧，两胁从未接触席子，故称他为“胁尊者”。而曾经取笑他的人，不但没有通达三藏，更没有获得圣果。尊者仅用几年精进便超越了他们，所以自古以来，修行人精进与否，在成果上确实有天壤之别。

当然，仅用一生就超凡入圣，是很难的，但是修到一定的境界，比如临死时毫无怖畏，应该不成问题。而且，如果能精进行善，生生世世会感受快乐，将来也必定获得涅槃。如《正法念处经》云：“若勤不休息，如是作善业，彼则常受乐，后时得涅槃。”

我们作为欲界众生，一点不休息是不现实的，但也不能老是休息，否则，养成习惯就不像修行人了。有些人没有特殊的病，也没有做特别累的事，却总是抱怨“我特别累，特别苦”。其实，就算是蚂蚁、蜜蜂、蚯蚓，它们为了生存也不停奔波，那我们作为人，而且是为了弘法利生在做事，此时付出一点又何必叫苦叫累呢？

其实，修行人行善，本来就需要精进。《入行论》中也说，精进的本体，就是喜欢行持善法。假如整天泡在网上，天天到卡拉OK又唱又

跳，就算三天三夜不吃不睡，这也不叫精进。因此，希望大家不要辜负暇满人身，要用它为后世、为涅槃而精进，这才是智者所为。

要知道，只有智者才精进行善。我们看看周围的人，有些天天忙来忙去，忙什么呢？都是无意义的琐事。而智者只做有意义的事情，既对今生有意义，又对来世有意义；既对自己有意义，又对他众有意义。

现在人口口声声要进步，但仅仅是自相续的进步是不够的，从大乘佛法的角度来看，还应该想到他众；人们也常说“可持续发展”，但只想着今生，几十年以后就不管了，这样的发展，从生命的延续来看，并不是真正的可持续；还有就是所谓的“可行性”，说可以这么说，但只为自己、不顾他众的做法，其实是不可行的，也是不可信赖的。

因此，真正的智者会为自他着想，并为此而精进。如《大宝积经》云：“智者常精进，勤修清净道，离苦得安乐，诸佛所称叹。”智者恒时精进地修持清净之道，令自他都离苦得乐，这种行为不仅是世间人，乃至十方诸佛菩萨都会赞叹。所以，我很羡慕精进的人，不论是闻思修行，还是发心，精进者是很让人随喜的。

其实，精进者与懈怠者，虽然表面上差不

多，你也吃饭，他也吃饭，但即使是在吃饭时，精进者也能同时观修或者发心，而且睡觉也不多，可以说，他与懈怠者有很多不同。不信的话，你和他住一个房间看看，晚上他一直打坐，中间只睡一会儿，你早上起来他还在坐着。为什么会这么精进呢？因为他对人身难得、寿命无常、轮回痛苦等生起了坚定信心，于是就不愿意浪费时间了。

所以，精进是一切善法的根本。如《大智度论》云：“一切诸善法，乃至阿耨多罗三藐三菩提，皆从精进不放逸生。”这里讲的擐甲精进，就是先发下誓言以作铠甲：“我一定要努力闻思修行，有生之年决不懈怠，为证佛果、为度群生，立志苦行。”有了这种擐甲精进以后，还要作加行精进。

庚二、加行精进：

很多人心里有求法、修法的念头，但行为上一直拖延、观望，今天不行，明天；今年不行，明年、后年……始终修不了法，“明日复明日，明日何其多”，在这样的状态中耗尽了人生岁月，非常可惜。因此，我们必须断除这种怀着修持正法的愿望而虚度人生的现象。

以前藏地有一位著名的哲白莲大师，他说：

“人生犹如屠场畜，过一瞬间死亦临，今复明日久蹉跎，终于榻中呼号矣。”他把人生几十年，比作屠宰场里的旁生临近被屠宰的短暂过程，其实这并不夸张，我经常引用这个比喻。《六度集经》里也有个教证：“人命譬若，牵牛市屠，牛一迁步，一近死地。”意思是一样的：我们人的生命，就像一头牛被牵去屠宰，牛每向前走一步，也就与死亡更接近一步。“人得一日，犹牛一步……昼夜趣死，进疾无住。”人每活一天，就像牛走了一步，就在日夜更迭中趣向死亡，非常迅速，而且片刻也不停留。

过生日的时候，大家都会唱：“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”然后端出蛋糕，鼓掌、欢笑。但你想起这个道理，那就成了：“祝你死去快乐，祝你死去快乐……”会观察的话，人跟牦牛的确没有差别，从死亡那一点上来看，过一年就接近一年，过一天就接近一天，乃至分分秒秒在靠近。

因此，我们一定要刻不容缓地修持正法，就像懦夫怀里钻进了毒蛇，或者美女头上着火一样急不可待，要彻底放下今生世间的一切琐事，毫不迟疑地致力于佛法。

这里用了两个比喻。第一个，美女本来就爱惜头发，头上着火了，她肯定不会让它烧，“明

天再扑吧”。《亲友书》中云：“头或衣上骤燃火，放弃一切扑灭之，精勤趋入涅槃果，无余比此更重要。”《十住毗婆沙论》亦云：“昼夜精进，如救头燃。”毒蛇的比喻也是如此，胆小的人不要说毒蛇，就是小虫爬到身上也怕得要命，若是怀里进了毒蛇，绝不会说“明天再扔吧”，然后继续开心地吃喝（但是国外有些人好像喜欢毒蛇，还把毒蛇像项链一样缠到脖子上，让它穿来穿去，一点都不怕，不过这是特殊情况）。同样，闻思修行也是这么紧迫，不能说“明天再做吧”，就这样一直拖着，而务必要精进，要舍弃一切琐事地精进。

否则，红尘的琐事没完没了，昨天做的今天要做，今天做的明天也要做，明天做的后天还要做……一直持续不断、此起彼伏，犹如水的波纹一般，始终空不出一个修法的时间来。其实，你一旦下定决心放下的话，琐事也就完结了，诚如全知无垢光尊者所说：“世间琐事死亦无完时，何时放下即了乃规律。”又说：“所作所为如儿戏，做无终了放则了。”

历史上有很多出家人，正因为看透了这些，所以才选择了出家。当然也有逃避的，遇到种种挫折以后遁入空门，有这种现象。但你不能说“我不是逃避，所有出家人就都不是逃避”，这种推理不正确，虽然你不是，但别人不好说。

同理，也不能说“他是逃避，故所有人出家都是逃避”，这也不通，因为有些确实是看破了。

在看破一切所作所为、尝尽酸甜苦辣以后，毅然决然选择出家之路，这种选择是有道理的。即使世人不理解，也只是不同的生活环境，不同的价值观、人生观所致，并不是选择本身错了。其实仔细想一想，琐事确实是做不完的，什么时候放下了，什么时候也就了了。

◎ 亲鸾上人幼年出家

这个道理很深，但真正懂得的人，并不在年龄大小，下面就讲一个小和尚的故事：

日本有一位亲鸾上人，就像中国的慧远大师，他是日本净土宗初祖。上人自小父母双亡，9岁时，因为对死亡怀有恐怖，他看破世间的一切，到慈镇禅师面前请求出家。听了他讲述的理由，禅师很赞许，说：“好，我愿意收你为徒。不过今天太晚了，明天来吧，我给你剃度。”但小亲鸾说：“师父，我年纪尚小，虽然今天有出家的心，但不知明天这颗心是否还在；您的年龄也这么高了，怎么保证明天起床时还活着呢？”师父听了拍手称善，当下给他剃度了。

类似的公案，《释尊广传》中也有很多，都是着力宣说修行的紧迫。昨天晚上有一个人站

在我门口，可能等了很长时间，说要出家。我说：“太晚了，过两天再剃吧。”但他不像小亲鸾，也没说“怎么保证过两天您还在啊，怎么保证我出家的心还在啊”，他倒是很听话：“好好好，我也是这么想的。”然后开心地走了。

不过学院是有规定，出家前要考察一段时间。藏族有种说法：晚上入睡的心态，早上就消失了。所以，用些时间考察是有必要的。刚来的人，一般都会有些顿然放松的感觉，很想出家，甚至像佛陀那样自己就把头发剃了。这些人中，有些还可以，多年后仍是清净的出家人；但有些不行，没过多久就生烦恼了，想起了家里的这个、那个，这件事、那件事，然后就回去了。

但不管怎么样，要修行就要放下一切。即使不能像亲鸾上人那样，自小便看破一切，但当生起想修正法的心念时，应当以无常来激励自己，一刹那也不懒懒散散、拖拖拉拉，而要当机立断地修持正法。

以上讲的就是加行精进，简单来讲，就是在修法上勤奋努力。这里所谓的“修法”，并不是单单指闻思修里的修法，而是广义上的修法，除了闻思修以外，像守持净戒、弘法利生等，都叫修法，都需要精进努力。

◎ 闻思修与利他相结合

在所有的这些修法中，对一个大乘行人来讲，利益众生是最重要的。因此，要将闻思修与利他相结合，二者都要精进。

如果修行人与世隔绝地闻思修行，固然有好的一面，可以专注求学，但从另一方面来看，这有点像东方的教育，很容易因为欠缺实践而导致高知低能。若能借鉴西方教育中的边学边做，把闻思修与利他结合起来，这样在短暂的人生中，佛法既融入了自己的相续，也融入了社会。

前些日子开“青年佛教研讨会”，我邀请法师们参加，有些法师比较开放，也参加了，但有些稍微有点排斥，担心这个、担心那个，我想是没有必要的。其实就真正的佛法而言，以它的包容性，完全可以融入社会的各个层面，但问题在于，是修行人自己把自己束缚住了。像我以前在山沟里闻思，跟社会隔离，不愿意与人接触，但现在融入社会以后，不但没有退失闻思和修行，反而还增上了信心与悲心。

所以，在闻思修的同时，哪怕能为一个众生种下一个善根，也值得精进。

有些人说：“要帮的人、要做的事太多了，哪有那么多精力？我还是好好修吧，修行才是

真的。”如果是上等修行人，那我也非常佩服、赞叹，但对一般的修行人来讲，听到可怜的声音也置若罔闻，那便失去了很多行善的机会。

《读者》里有一则故事很打动我，故事说：退潮的时候，岸边的小坑里困了好多小鱼，太阳一出来，水被蒸干以后小鱼就死了。这时沙滩上来了一个小男孩，他捡起小鱼，一条一条扔到海里。有人笑他说：“到处都是小鱼，你捡得完吗？再说，你救与不救，有谁在乎呢？”小孩并不理他，继续捡、继续扔，每扔一条他都说：“这条小鱼在乎，这条小鱼在乎……”

我也有这种感觉。就像这个小孩，我知道自己能力有限，不可能帮助所有的人，但如果一年能帮到十个，那这十个人肯定会在乎的。我并不图什么回报，但对受助者来讲，也许点滴的帮助，就有改变命运的机会。

大家想一想，如果我们只顾自己闻思修行，那外面那些可怜人怎么办呢？研讨会上有一个大学生说：“即使不能救护所有无助的人，但将资源整合以后，一定能利益到他们中的一部分人。”我非常赞同这个观点。一个大学生都有如是见解的话，那学大乘佛法的人，怎么能不精进利他呢？

其实，利他就是修行。让修行跟生活相结

合是有必要的，否则，即使你脱离红尘一直修行，临终时也不知道是否有把握。就个人而言，我现在做的也算是利益众生，但是否能因此让世间变得美好呢？我没有把握。如果业力现前疾病缠身时，是否能依靠修行遣除病痛呢？我也没有把握。所以，多方面行持善法是有必要的。

尤其是，这一精进度，本身是行菩提心的学处，要行持精进度，就不仅要自己精进修学，同时也应该精进利他。当然，在利他的过程中是会遇到些困难，比如种种误解或说法，但这些都是很小的事情，我想大家应该能面对。

庚三、不满精进：

所谓的不满精进，就是说，当自己在闭关修行、观修本尊、诵经念咒、行持善法等方面稍有成就时，千万不能以此为满足，而务必要发誓：活到老，修到老。在没有获得圆满正等觉果位之前，我们的精进，必须像湍急的河流般，做到持久、猛厉。

其实不说长久的努力，就是一天的精进，也是很有价值的。《法集要颂经》云：“若人百岁中，懈怠劣精进，不如一日中，勇猛行精进。”如果一个人活了一百岁，但始终懈怠度日，那

还不如在一天中勇猛精进。一天尽管是很短的，但如果利用好了，比如行善时身心踊跃、精勤不辍，则功德是很大的。

所以，大家听课时应该有一些“力气”，不要躺着、靠着，要好好坐着。不要老是看表，“三宝加持，快下课啊”，而应该积极进取，发愿“这堂课我要尽力学好，然后运用所学调整自相续、利益众生”，以这种心态在一堂课里精进，进而一天都精进，乃至活到老精进到老，这样才非常有意义。

◎ 行善要有计划

在精进行善的过程中，还要有计划。正如圣者前辈所说：“修法的时候，要像饥牛食草那样。”饥饿的牦牛，吃草时总是前一口没吃完，就盯着下一口。修法也是同样，在前一个法没修完之际，就应该计划好：此法修成以后，再修某某法。

现在我正在讲《前行》，讲的过程中心里也有计划。比如，讲完之前我要同时开讲《释量论》，而讲完之后，我还要讲……反正我心里还有好多准备，这个法，那个法……

有些道友在世间法方面很会规划：我先在这里修个房子，修完以后，在那里再修一个，

然后把这个卖了，再到那里修一个……其实不要规划这些。我们来学院是为了修行，在这里发展房地产没有意义。如果你要发展，就在三点上好好发展：弘扬佛法、利益众生、调伏自相续。在这三个方面，你有多少能力就做多少事，而且要安排好以后的计划。以前法王如意宝说过，他在世间法方面没有任何计划，但在修法、弘法方面就有很多，比如两三年之内，要做什么什么。

上师的教诫很重要，尤其在今天，弘法利生方面的规划是非常需要的。我在台湾、香港、美国都见过一些道场，不仅利生事业广大，而且都有长远的规划。当时我还在想：这些事业虽然很不可思议，但实际也是人做的，应该是在个别发心广大的高僧大德的主持安排下，将众多力量汇聚以后实现的，否则，无因无缘不可能成办。

所以，不论是小的还是大的善法，都要善于规划。

◎ 不要“放下”发心和闻法

就个体而言，利益众生的机会是很难得的，所以在发心过程中，不要因为一点小事就想退，想放下。有些人想方设法把发心“放下”了，

但放下善法的人，烦恼却没放下，这样对修行没有任何利益。我觉得发心并不是负担，比如学院里的有些发心人员，每天发心不过 4 小时，一周有 168 个小时，减去 28 小时，还剩 140 个小时，所以，发心不会耽误你的闻思修行。

外面学会的人，有的也说课程紧，很忙很累，但我这边一个礼拜就三堂课，《前行》、《般若》、《净土》，每堂课1小时，一共3个小时。168小时减掉3小时，还有165个小时。这165个小时，你睡也好、吃也好、做世间法也好，够用的了。闻法修行就3个小时，而且一个是主修，一个是兼修，一个是不修也可以，怎么会累得要死呢？我想来想去还是弄不懂，为什么你们对出世间法会有那么大的意见？

你们都知道善法的利益，但有了闻法修法的机会，为什么要排斥呢？为什么要闲散度日呢？其实不论是发心还是闻法，在你行持的过程中，应该一天比一天精进，这才是一个真正的修行人。持明无畏洲尊者也说过："越趋近死亡，越精进修持善法，这是修行人未被违缘所转的标志。"

有些人起初特别精进，但越往后越不修法，甚至全部放弃了，这就是被违缘转了。与其如此，倒不如开头只是适当地精进，然后随着对

佛法越来越了解，闻法或发心越来越精进，而且是长期精进，越接近死亡越精进，这才是最好的修行人。

◎ 上师也要修法

不仅是一般的修行人，就是上师，也应该精进行持善法。

对有些公认的大修行者或贤善上师，常有人阿谀奉承说："您老人家是如来的化身，是某某大德转世，是文殊菩萨、观音菩萨、大势至菩萨、弥勒菩萨、地藏王菩萨、黄财神（诸佛菩萨都占尽了）……您肯定不需要磕大头，肯定不用诵经念咒、积累资粮、净除罪障等，因为您是圣者，这些是我们凡夫才做的。"放生的时候，有些弟子也不让上师抬鱼筐，"上师您不要拿、不要拿，我来我来"，"上师您不要累着，就站在那边吧"……

这些人并不知道所谓"上师"到底是什么意思。其实，在尚未得到佛果之前，每个人都需要积累资粮，因此，弟子也不要给上师开绿灯："上师您尽管懈怠，您造恶业没事，让我们精进吧。"其实，上师也要修行的。

但有些上师被奉承之后，自己就认为：我确实已如何如何了，什么修行也不需要了。对

这些人，无等塔波仁波切说：“自以为不需要修行，是更加需要修行的标志。”

这又是一个窍诀。《大圆满前行》很重要啊！希望大家每年都能看一遍。我的讲记太广了，要这样看可能有点困难，但以后也许会成为历史资料，过了21世纪，到22、23世纪时，也许有一定的意义和价值，现在还说不清楚。但你们应该把《大圆满前行》当作修行手册，好好依止它修行。前段时间我印了一部分，在外面作奖品用，这样也很好。

刚才说到上师也要修行，其实不说一般的上师，就是印度的阿底峡尊者，在行善方面也非常精进。他每天都要不断地调和土粉做泥塔小像（擦擦像），众眷属劝他说：“您老人家是一位伟大的上师，整天摆弄土粉，别人会讥笑您的，而且您也很辛苦，不如让我们来做吧！”阿底峡尊者回答：“你们在说什么，难道我所吃的食物，你们也替我吃吗？”

尊者的话看似尖锐，实则是切中要害的教诫。不懂佛法的弟子，见上师积累资粮时就去阻拦，好像怕上师累着，其实这是不合理的。如果上师真是佛的化身，你不用提醒他，他自己知道该不该做，不该做的，是不会做的。所以，佛陀何必要凡夫来教诫呢？如果上师不是

佛的化身，那他需不需要积累资粮，我们都心里有数，因此更不应该去阻止了。

有时候，也许是弟子恭维上师吧——“上师您可以吃肉，您是诸佛菩萨的化现，您吃了以后，肯定能超度它们。您只要吃一口，它们肯定会往生极乐世界的……”这样说，不见得有真实意义。

在未获得圆满佛果之前，我们每个人，包括十地菩萨，都有要清净的业力与习气、要获得的上上功德，不能自认为：“我已经是上师或法师，我已经学了五部大论，以后不用学了。”其实这些还远远不够。因此，绝不能只是空闲性或偶尔性地修法，而要力求做到对正法无有满足。

不满足才可以进步，这一点很重要。但很多人只是在空闲时才修法，天气好一点，心情好一点，就一边喝咖啡一边修修法，而遇到痛苦、违缘，甚至天气不太好，就不修了。真正的修行人不会这样，他们苦也好、乐也好，发心做事也好、出门坐车也好，不论何时何地，佛法都一直在心里。

◎ 长期精进

总之，能否获得佛果，唯一依赖于精进，

我们一定要勤奋努力实行这三种精进。一个人虽然具有上等的智慧，但如果仅有下等的精进，那他只能成为一个下等修行人；尽管只有下等的智慧，但如果具备上等的精进，也必定会成为一名上等修行人；如果毫无精进，那么尽管具有其他功德，也无济于事。（这些道理要仔细看，我说再多也无济于事，就算飞到天上，也无法把我对精进重要性的认识，传入你们的心里。）

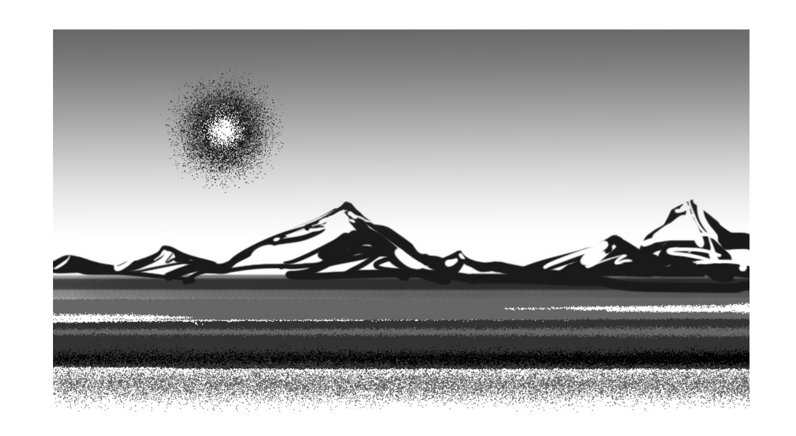
全知无畏洲说："无精进之士，具智财权力，皆不能救彼，犹如一商主，有舟无船桨。"没有精进的人，尽管具有智慧、财富、权力，但这一切都不能救护他，犹如去大海取宝的商主，虽有船却没有船桨，也不可能到达宝洲。不具精进的人也是如此，即使其他什么都有，也仍得不到佛果。

因此，我们不管在何时何地，一定要做到饮食适量、睡眠适度、孜孜不倦、持之以恒地精进修行，就像弯弓射箭一般要不紧不松，不是一会儿紧一会儿松。有些人明天考试了，今晚就熬夜不睡觉；明天考完试，把法本扔到一百公尺以外，"呼呼呼"一直睡到第二天下午。若只是这样空闲性、偶尔性地修法，那不论是闻思还是修行，是不会有任何成就的。

华智仁波切的金刚语，希望大家要记住。

现在很多人的修法，的确是空闲性和偶尔性的。我本人而言，也不是夸自己，多年来不管到哪里，学法也好、修法也好，散乱的现象有是有，但与某些熟悉的人相比，还是有一点差别。

听了这堂课以后，明天可能很多人会早起，"一定要精进，不精进不行"，但也许一个礼拜后，他们又倒下了。这样是不行的，不能偶尔性地精进，要长期性地精进！





第一百一十节课

六度已经讲了四度，今天讲第五度——静虑度。

己五（静虑）分二：一、静虑之必要；二、真实静虑。

庚一、静虑之必要：

静虑，也就是禅定。修持禅定，对出家在家的行者来讲，都非常重要。如果一刹那也没有入过禅定，心很散乱，那即使一天到晚在理论上划来划去，也无法真实改变相续。《菩提资粮论》云："众生诸烦恼，皆以乱心生，是故胜智者，旷修诸禅定。"众生的烦恼，都是从乱心中产生的，所以，一切智者都应认真持久地修持种种禅定。

我们可以看到，爱修禅定的人，心一般比较清净，生活中不会有烦恼、痛苦，也不会有烦心事。因为透过禅定的力量，当心入于一种清净状态时，外面的世界也变得美丽了，生活自然充满快乐。而不修禅定的人，心则容易散乱，常常被浮躁、焦虑、痛苦、伤感等情绪所控制。尤其是现代人，总是忙忙碌碌地追逐外境、不懂内观，这样烦恼就会此起彼伏，使人



生深陷痛苦。因此，修习禅定是很有必要的。

◎ 远离散乱 依止静处

修习禅定的话，有很多要求，首先要远离散乱。如果不避开喧嚣散乱的环境，依止寂静处，那么相续中不可能生起禅定，所以最先远离散乱，对每一位修行人来说十分重要。

学院里的多数道友，可以说具足这个条件，已经离开了散乱，也住在寂静地，因此，当听到这些道理时一定会觉得相应，并有修持的机缘。而住在城市里的人，就算你不能离开那些地方，也可以想些办法，比如就用自己的房间，或修间佛堂，或到其他什么地方，定期不定期地修习，这也算创造了一些相同的因缘。

《发菩提心经论》中讲过："修禅定故，不受众恶，心常悦乐，是名自利。"修习禅定的缘故，不会遭遇种种恶缘，心常常处在愉悦欢喜当中，这就是禅修所带来的自利。该论又云："教化众生令修正念，是名利他。"有人认为修持静虑只能自利，其实也不是，从调伏自心的角度是自利，而通过观修、发愿回向等清净心态，也可以帮助众生，间接实现利他。

◎ 远离亲友

修禅定的人，还要远离亲友。此时应思维："凡是聚集，均是离别的本性。如父母、兄弟、夫妻、亲友等，甚至是与生俱来的身体，终有一天也将分离，既然如此，贪执无常的亲友有什么用呢？"

对世间人来讲，出家人抛弃亲友是很残忍的，也不慈悲，但从无常的角度来看，相聚本来就是短暂的，更何况，割舍这些是为了寻求真理。所以，尽管世间人暂时不能接受，但历代的很多大德都是这样做的。

● 从谏和尚不认亲生儿子

唐朝有一名从谏和尚，壮年时出家修行。唐武宗会昌五年，佛法被毁，僧尼被迫还俗，但他想法躲了起来。后来唐宣宗恢复佛教，他又回到了原来的寺院。

有一次，他俗家的儿子来到寺院打听父亲的下落，二人在门口相遇。几十年都过了，儿子已不认得父亲，他问道："请问，从谏大师在哪里？"他明明知道是自己的儿子，但故意指向东南方，儿子便向东南方去了。儿子走了以后，他就关起门来再也不出去，永远没有再见到儿子。

这些在世人眼里，也许是无情和残忍的，

但作为寻求解脱者，还是需要的。为什么呢？还是那个道理，亲戚也好、朋友也好，终有一天会别离，那时候也不免要痛苦。

或许有人说："受这种教育，会出家的，这不是害了他们吗？终身大事会有问题的。"但不管有没有问题，真理就是如此，选择真理就要放下这些。

● 寂光大师一生独自修行

出家之路也并不是逃避，从历史上看，虽然是有逃避的现象，但大多数的修行人，的确是看破了世间以后，才走上了这条光明之路。因此，在思维并了达亲友的过患以后，应该舍弃一切贪恋，恒时独自静修。正如寂光大师所说："独自一人修佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故我独自而安住。"

寂光大师，是米拉日巴尊者的大弟子，在跟随尊者学法之前，曾是一个特别富贵之人。有一次他要骑马过河，尊者也恰巧在河边，请求他带自己过去，但他并未答应。当他来到河中间时，却突然发现尊者脚不沾水地行在水面上，先过了河。他不由得生起极大信心，来到尊者面前忏悔，还说要把自己的妹妹以及财物等供养尊者，但尊者并未接受。

其实，尊者头一天就做了一个梦，梦到空行母送来一个20岁上下的年轻人，说是他的心子，让他好好摄受。就这样，尊者摄受他以后，传授了修行教言，而他也在尊者面前发下重誓：终生只着一衫布衣，不穿皮制靴子，永远不回家乡，永远不贮存超过两天的食粮。从此他依誓而行，成为尊者弟子中最能看破红尘的一位。

记得在米拉日巴尊者圆寂时，空行母准备迎请尊者的舍利到清净刹土，这时惹琼巴哀求她们留下舍利，利益尊者在人间的弟子们。但空行母说："你们这些大弟子们，已经得到了最殊胜的舍利，都亲见法身了，还要这些色身舍利作什么？如果还嫌不够，可以祈请尊者，尊者自然会给你们的，但这些是我们的。"后来弟子们又作祈请，空行母手中放光，将舍利降下，但在大家伸手去接的时候，又被空行母收回去了，并化作宝塔。此时寂光大师又请求留下宝塔，为人间的众生作福田，但在宝塔中显现的米拉日巴尊者说"若留人间终毁灭……"，还是没有同意。最终，尊者在为他们传授了教言之后，被空行母迎请去了清净刹土。

据记载，米拉日巴尊者涅槃以后，寂光大师在山洞中苦修至圆满境界，最终不舍肉身而飞往空行刹土。那么，就是这样一位了不起的

大师，他的教言是什么呢？"独自一人修佛果。"

● 惟则禅师独修四十载

不仅是藏地，汉地也有很多这种修行人。唐朝的佛窟惟则禅师，少年出家，在浙江天台山翠屏岩的佛窟庵修行。他用落叶作房顶修建茅棚，渴了喝清水，中午就以野果充饥，禅修不辍。

后来有一个樵夫路过，见到这个老和尚，好奇地问："您在这里住多少年了？"

禅师答道："大概有四十年了吧。"

樵夫又问："那您是一个人在此修行吗？"

禅师点头道："丛林深山，一个人在此都已嫌多，要那么多人作什么？"

樵夫问："您没有亲朋好友吗？"

这时禅师一拍手掌，从茅棚后面出来许多老虎、豹子等猛兽。樵夫很惊恐，禅师说："你不要怕。"然后示意它们返回，并接着说道："我的朋友很多，大地山河、树木花草、虫蛇野兽，皆是法友。"

樵夫对禅师生起信心，祈求摄受，禅师也为他传授了教言。从那时起，慕道者不断，而禅宗里也有了佛窟一派。

从以上这些大德的行迹来看，他们都是远

离亲友，独自修行，的确令人景仰。现在我们要修行，如果一个人不敢去森林里住，尤其是女众不方便，那就两个人：一个人护关，一个人闭关。三四个人以上，就多了，搞不好会成为烦恼之因。

◎ 远离对财富的贪欲

除了亲友以外，对财富的贪欲，也是静虑的障碍，而且是一切罪恶的根源。人们一般认为，贫穷的时候人会吝啬，有了财富就会大方。可实际情况是，不论拥有多少财产受用，人始终不知满足，并且随着财产的增多，吝啬心也越来越增长。如颂云："何人具财彼吝啬。"又云："愈有愈贪如富翁。"因为贪欲的力量，越富有越感觉贫穷，就像富翁一样，虽然他的财富很多，但舍不得自己用，也舍不得布施。

这种人即使拥有再多饮食、财产及受用，也只会招来怨敌、盗贼的损害等痛苦，可以说，除了受苦造罪、消耗人生以外，再没有什么别的了。如龙猛菩萨所言："积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。"如果是一个修行人，为了积累、守护、增长财富，就不得不散乱于各种事务，这对解脱一定有障碍，《妙法圣念处经》亦云："散乱之行，轮回之根。"

可见，要获得快乐与解脱，一定要远离财富。所谓"无财之时离怨敌"，离开了财富，也就离开了怨敌。有钱的人白天晚上都很苦恼，而一旦出家，怨敌和强盗也就远离了，从此过上清净、安乐的生活。如《妙法圣念处经》云："清净之行，安乐之本。"

要知道，解脱是从清净的心态中产生的，当你身处愦闹、散乱，或被财富所困时，是永远也得不到的。因此，希求解脱的人，千万不要追求财富，也不要住在愦闹的地方，应当远离红尘，追随古代大德的足迹，居于静处。如《佛本行经》云："欲求解脱者，莫依众愦闹，天帝释以下，敬礼独静者。"那些在寂静之地长久修行的人，不说世间人，就是帝释以下的天人，也会向他顶礼膜拜，而他的一切所为，也都会如愿以偿。

当然，在家人想远离城市，不一定有机缘，但只要心清净，尽量让生活简单化，就很好了。千万不要过于执著财富和欲乐，如《大智度论》云："诸欲求时苦，得之多怖畏，失时怀热恼，一切无乐时。"这和前面的意思一样，求的时候痛苦，得的时候怖畏，而失去了又会满怀懊恼，所以"一切无乐时"，依靠财物或欲乐，任何时候都得不到快乐。

有些人觉得不对，他认为有钱就会快乐，可以享受，“你有钱花不完给我，我来花，有钱才有快乐人生……”，其实也不是。就用一般人的生活作个例子，假如你有十万块，那买辆车，应该很快乐。但买了以后要保养，还要找停车的地方，听说一个车位就要十五万，低于十五万，就没有地方停车。所以，钱有了还要有，要不断地填进去，这对一个工薪阶层来说是特别苦恼的，但也是事实。而如果很富有的话，虽然车位不是问题了，但他会有别的更苦恼的事情。

因此，当物质越来越丰厚时，人们的心里会越来越浮躁，而快乐也就渐渐远去了。

当然，修行人也不能过于极端：“远离一切财富，不要贪，要看破、放下！”光说漂亮话也解决不了问题。只要你知道钱财的过失，不过于贪执它，然后过一种适度的生活，这样就可以了。要完全断绝五欲的享受，斩断跟财富之间的任何牵连，一方面不需要，一方面也做不到，就算嘴巴上说得再厉害，但实际行为上要像古德那样，住茅棚、住山洞，千分之一、万分之一有没有？非常非常罕见。

因此，现在对我们最重要的，就是首先了解佛教所阐述的真理，懂得从佛教的观点来看，

一切财富并无实质的意义，这样之后，人们就不会像以前那样，完全变成钱财的奴仆。

其实从财富对一个人的真实价值来看，即使你拥有南赡部洲的所有财产受用，也只是满足你一个人的衣食而已，只能吃、穿、用，再没有别的什么了。然而有些人无论如何富足，也是舍不得吃、舍不得穿，所以，对他们而言，那些不顾一切罪业、苦难、恶语所得来的财产，既葬送了自己的今生，也断送了后世。

人的一生很短，但有些人为了微薄的财物，不顾羞耻惭愧，不在乎人伦道德以及长久情谊，也不考虑正法和誓言，甚至都不顾惜生命，始终以贪财、贪食、贪利来过日子。就像厉鬼寻觅食子一样，从来没有享受过一天悠闲自在、幸福安乐的日子，就在忙忙碌碌当中，人生的旅程已经走到了尽头，非常可怜！

《正法念处经》云：“贪心著财宝，不觉死时至。”一个人因为贪著财宝，不知不觉中死亡已经降临，但他至死都毫无觉悟。想一想也令人伤心：用尽一生的精力和时间，最终却一无所得。诚如龙猛菩萨所说：“富贵虽乐，一切无常。”富贵虽然快乐，但都是无常的。“五家所共，令人心散，轻躁不定”，你的财富其实并非

你一人所有，是被五家[25]所共用的，而且，因为贪执的缘故，心始终得不到片刻的宁静。

一看历史就很清楚：前几十年曾经是富人，但转眼变成了什么？人死以后，财富又归谁所有？无非都是无常的道理。除去无常不说，最可悲的是，这些人为了财富不知惭愧，还造下种种罪业，要感受更多的痛苦。包括现在的人，为了一点利益，不顾佛法和誓言，什么坏事都干得出来，但得到了又能怎么样呢？死后还不是全部留在人间。因此，真正值得追求的是精神财富，这才是真正的财富。只可惜，懂得这一点的人并不多，更多的人只重视一时之利。

我们看看周围的世界，人们普遍的价值观是什么？同时也看看自己，对财富、对生活的真实看法是什么？和以前相比，现在是否有些改变？……要知道，学习佛法并不是为了给人讲，而是要首先反观自心，提升自身的佛学修养。如果能做到这一点，当我们接触财物，或者置身散乱时，才知道如何对治贪执，也才会心甘情愿过知足少欲的生活。

知足少欲就是修行，但这种修行不是一天两天、一年两年的行持，也不是肤浅地过个简

[25] 五家：王、贼、火、水、恶子。《大智度论》云："勤苦求财，五家所共，若王、若贼、若火、若水、若不爱子用，乃至藏埋亦失。"

单生活，而是要有根植于内心的认识作基础。否则，一旦财富等各方面因缘具足时，又会随波逐流，这不叫修行人。修行人应该长期闻思修行，仅凭最初的"看破"，是不会有真实收获的，因为修行的路很漫长，而在这条漫长的道路上，让自己不退转是至为关键的。

当然，"知足少欲"是对修行人的要求，不是要求世间人。但是，明智一点的世间人也应该看到，其实数数积累财富，不仅让人忙碌并空耗一生，而且很有可能为此送了性命，使自己死在利刃之下，毕生的积蓄都被怨敌等侵占，白白浪费掉了。所以，对大多数人而言，财富多数是被浪费了，而自己享用的并不多。

那自己能得到什么呢？就是在积累财富过程中造下的重如高山的罪业，这些罪业都将在前面等候着，导致自己遥遥无期地漂泊在难忍的恶趣之中。所以，如果你在经济上稍微宽松一些，那就应该趁着今世还自由自在的时候，为来世储存一些精致的资粮。

这个道理，我经常用"手机充电"来说明：比如你的手机昨天充了电，今天就可以用，而为了明天能用，今天应该再充。如果今天不充，虽然今天还能打，但明天以后就不行了。同样，我们今生所拥有的钱财、地位或者受用，绝对

都是前世的福报所带来的，而以后变成什么样子，就看今生的努力了。

对将来毫不关心的人，是极为愚痴的。这样的人，不积累资粮、不修善法也可以，但不要整天造业，否则来世就被毁了。就像世间的愚人，杀人放火一时逞凶，却落得终生被囚禁在监狱里，毫无自由。因此，真正有智慧的人，最关心的是来世，愿意为来世修积资粮，而今生今世，仅仅能够饱腹蔽体就知足了。

其实要积累资粮，发心利他是最大的功德，所以发心不应该退失。不过，有些发心人员刚开始还兴致勃勃，但两三年过后，本质就显露了，"为利一切众生而发心"的心态已经没有了。

也许有人想："我为某某上师发心，为某某道场做事，但这不一定是在利益众生吧？"

其实不该这样想。刚来的时候我也想过，学院是上师如意宝的道场，我为学院做事，比如讲课或者发心，好像只是在为上师的道场服务，跟我自己以及其他众生都没有多大关系。实际上并非如此，因为，任何一位佛菩萨在利益众生时，都是通过一条主线来实现的，比如阿弥陀佛，在显现上，他也是先建立自己的道场，进而以此利益无量众生。所以，我们为上师、为道场服务，也是在利益众生。

不过有些人想是想利益众生，但他不想依靠某某寺院或某某大德，而是想拥有自己的道场，或用自己的力量来弘扬佛法。如果你有这个能力，当然可以，但我以前也发现，有些人想独立自主，最终却"独立自灭"了，没有成功。为什么呢？因为自己的福报不够、发心不够、能力不够、资源不够……有好多好多"不够"，可以说种种因缘都不具足。

如果离开了因缘，不说大事，就是小事也成办不了。比如修一间房子，别人能修，看上去很简单，那我也修一间。但是，修房子也要具足种种因缘，别人有的如果我没有，那就修不成。所以，别人能做的，我不一定能做到。再比如说，看别人炒股发财了，自己也跟着炒，但没有福报的人可能连本钱都回不来，然后流下长长的眼泪……

因此，无论修行还是发心，都要有耐心。但很多人没有，五年六年、十年八年以后，就觉得可以了，"我已经做了多少多少年，了不起啊，可以退出了"，其实这足以看出一个人的心态是否坚定。没有坚定长久的心态，做什么都很难成功。

也许有人觉得，换一换可能会好一点，换个道场，换个上师，换个教派……但你这样换

来换去，最终会落得什么下场呢？也许有极个别人像米拉日巴尊者那样，修大圆满不成就，修大手印反而成就了，这种现象有是有，但对一般的修行人来讲，换来换去的，最后连方向都找不到了。所以，修行一定要有耐心，依止寂静地也要有耐心。

总之，从最根本上来讲，作为一个修行人，如果你的心全部耽著在财物、名声等世间法上，内在的修行就没有希望了。因此，随时随地都要祈祷上师三宝，让自己的心进入正确的轨道。否则，没有福分的人，经常会产生各种恶分别念，这样不知不觉方向就模糊了，甚至会走向悬崖，有这种危险性。

◎ 远离凡愚

此外，想修静虑的人，还要远离凡愚友伴，也就是一味追求今生利益的人。这种人只顾今生，不顾来世，追寻真理的人和他接触以后，就会毁坏道心。如《经律异相》云："宁入投炭炉，从山投幽谷，生犯七步蛇，不与愚从事。"修行人宁可将自己投入火炉，从悬崖跳下，被七步蛇咬死，也不可与凡愚相处。《入行论·静虑品》对此还有更广泛的描述。

如果帮助利益这些凡愚，反而会受到对方

的加害，他们就是这样恩将仇报，无论你怎么做、怎么随顺，都无法合他的心意，很难取悦。如果你超过他，他会心生嫉妒；假设他胜过了你，他又会用尽方法轻蔑藐视你。与这种人不管相处多久，都只会增长罪业，减灭善业，因此，我们一定要远远地避开他们。

那这样会不会犯菩萨戒呢？不会。寂天菩萨的菩萨戒可谓圆满，我想没有人能超过他了，但寂天菩萨在《入行论》中也反反复复强调：远离凡愚恶人。既然如此，我们又有什么能力去接近他们呢？有些人好像很慈悲，"这个坏人可怜，那个坏人可怜"，还故意靠近他们。其实这就像把毒蛇装进怀里，当你被咬死时才会醒悟："噢，原来对毒蛇不应该生这种'悲心'。"但那时已后悔晚矣。

因此，如果是求世间法，凡愚也许对你有些帮助。但如果要求解脱、要修行，那一定要远离这些只有损害而毫无助益的人，只有远离了他们，你才能真正得到解脱和快乐。

◎ 远离交际

很多人喜欢交际，殊不知交际也是障碍。比如农业、工业、商业、文化等，参与这些而与人广泛交际，在繁多的事务中散乱，这对修

持静虑的人来讲，就是愦闹。有些人乐此不疲，但即便终日忙忙乎乎，收益也很微薄，所以再精勤也没有实义。

有些人认为，扶亲灭敌是值得做的。但就算值得做，也是做不完的。像美国，天天想制伏“怨敌”，但“怨敌”是无边无际的，就算你制伏一个国家，削弱了敌军，但另一个国家的敌军又出现了，所以永远消灭不完。而扶助亲友也一样没有尽头，今天帮这个、明天帮那个，每天都做这些，一方面很累，另一方面，这种世俗层面的帮助意义也不是很大。

◎ 舍弃一切而修行

所以，作为一个真正的修行人，应当了解所有这些事务都无有了结之时，应当像丢唾液一样，抛弃一切琐事及散乱，背井离乡、奔赴异地、居于岩洞、与野兽为友、调顺身心、舍弃衣食名誉，就在无人的空谷中度过人生。

当然，这是上等修行人的行为，大多数人是根本做不到的。有个人背着包去山洞，但没住两天就回来了，因为他怕老虎。其实老虎倒没来，只是到了晚上，野兔在山洞边上跑一跑，他就以为是老虎、猩猩，从此再也不敢去了。但以前的高僧大德不同，他们离开故乡，永远

居住在山洞里，只以野兽为伴，真正是舍弃了一切名声、地位、财产。

对此我们只能随喜和发愿了。我年轻时也向往过，但现在看不一定能实现，可能在座的道友也差不多。不过，现在人一般都贪恋物质享受，到山里住几天、几个月也许可以，但要十几、二十几年长期住下去，甚至死在山洞里，这种人不会很多。

然而，当不成上等修行人，做个中等的也可以，只要尽量减少琐事，抽些时间修解脱法，只要不跟凡愚同流合污，该上班就上班，该做什么就做什么。不要一激动就马上离婚辞职，住进山里，这样是不负责任的。如果你从此成了上等修行人，佛陀也会开许的，但多数人只不过是一时冲动而已，好像“看破”了，但根本维持不了多久。所以，选择怎样的修行之路，一定要慎重。也许这种慎重，对你的出家或修行是一大违缘，但以智慧抉择为先导，也是经论的意趣。

当然，如果是真正的修行人，依止寂静地以后，种种善根自然会生起来，如米拉日巴尊者说：“无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈信心永不离。”意思是，在无人的山谷岩洞中，因为寂静地的加持，我恒

时具有出离心和厌世心，对世间琐事毫无兴趣，但我深深知道，传授我甚深窍诀的上师，是三世诸佛的化身，对此我恒时怀着强烈的信心。

对尊者而言，这种信心是永远也不会离开的。不像有些人，今天有、明天没有，有信心就对上师好一点，关系不好了就诽谤、说过失，甚至抛弃，然后寻找第二个上师；但找的第二个上师也不投缘，又找第三个上师；和第三个上师的关系暂时还可以，但随时都会出问题，随时都会离开……这种依止方式是不对的，前辈大德绝对不会这样，他们在依止了具相善知识以后，无论在何时、何地、何种情况下，信心都不会退转。

尤其像米拉日巴尊者，他不仅视师如佛，而且恒时居于寂静地。其实寂静地的确有不共加持，像信心、出离心、菩提心等，很多善心都自然具足。而一到城市，就我个人来说，好像什么感觉都消失了，善心时而有、时而没有，对三宝的信心、对解脱的向往也都很弱。每天念经也是迷迷糊糊的，边念边打瞌睡，念完了书放到一边，也就结束了，就像例行公事一样。但一回到寂静地就不同了。

特别是学院，可能是上师如意宝的加持，或者是自己的缘分，在其他静处或山洞，不知

道为什么，我个人感觉都不如学院。所以在外面传完法以后，我都赶紧跑回学院，一到学院，很多方面才恢复过来。

虽说每个人的状况不同，但一般来讲，一个人到了静处或寺院以后，心里自然而然会对三宝生起信心，对解脱生起强烈意乐；而一旦栖身于浮躁的城市，贪嗔等烦恼便会强烈涌现，有了烦恼，善心也就泯没了。因此，米拉日巴尊者在视师如佛的信心中，恒时住于山洞，直到圆寂为止。

这些圣者修行的地方，一般都很偏僻，看上去也令人伤感，但“于令人伤感之处可生起静虑”，这也是事实。以前我去拉萨的桑耶青浦等地，到了无垢光尊者、智悲光尊者的山洞时，刚开始觉得住不下来，不说长期，就是一晚上都很困难。但住下来以后，感觉就不同了。如果是豪华宾馆，住进去是很舒服，但在舒服当中，却生不起禅定来（这些道理，在去年去五台山的一些经历里，也跟大家讲过）。所以，我们应该栖身于静处，这样自然会生起出离心、厌离心、信心、清净心、禅定等一切功德，希望大家都尽力而为。

◎ 寂静地之功德

要知道，寂静林间是往昔诸佛菩萨获得寂灭之地。在这些地方，既没有愦闹、散乱，也没有农务商业，远离凡愚友伴，与飞禽走兽朝夕相处，喝的是清净的泉水，吃的是天然的树叶，可以说是安乐无比，并且觉性会自然澄清，等持也会自然增上。

宋朝就有一位怀志禅师，他谨遵师命，不接受各种邀请，在寂静山里修持了二十多年，可谓"万事看破、万缘放下"。他的传记在《缁门崇行录》里有，大家可以参阅。看到这些禅师及密宗大德的传记，确实会让人生起极大的信心，他们在这些寂静地方，依靠清泉和水果充饥，一生修行到底。

让我们也这样苦行，可能很难，但作为修行人，饮食上不应该太挑剔，只要吃饱，吃得卫生就可以。但有些人可能太有"成就"了，碗也不洗，锅也不洗，这样也不合理。尤其是在各个部门发心做饭的人，个人卫生非常重要，如果穿着不干净，手又那么脏，那做得肯定不好吃，谁都会有这种感觉。

而且，为僧众供养斋食，也不要想什么就做什么，应该懂一些营养学，稍微调配一下，这样大家都很欢喜。不要每天就弄一个，天天都一样。钱财上也差不了多少，稍微变变颜色、

变变花样，作为菩萨，关心大家的胃口还是有必要的。

当然，十个人就有十个要求，要满足所有的人，谁也做不到。而且有些人特别挑剔，这个不好吃、那个不好吃，不饿的话，什么都不好吃。但不管怎么样，现在的修行人也应该关心一下营养学，依靠藏医、中医或者西医，保护这个身体也很重要。同时也要注意天气的变化，比如在藏地高原，什么时候穿什么衣服啊，怎么保暖啊，这些都要懂，这样对修行有帮助。

总的来讲，修行人要懂得中道，做什么都不要太过。有些人懂一点中医，就天天"红萝卜要配什么……"，除此以外也不考虑修行，这就有点过了，要求太高了。但也不能太愚痴，什么都不讲究。所以，做任何事情都不要堕入两边，这个非常关键。我们是学中观的，其实中观的意义很多，如果用在这里，就是不要偏堕。

刚才前面讲了寂静地的功德。在寂静地，既没有怨敌也没有亲友，心很清净，这样自然会摆脱贪嗔之网，并具足众多功德。《正法念处经》云："若在山树下，常修习禅观，则得清净智，远离一切过。"如果在寂静的山里或树下，常常修习禅定和胜观，则能获得清净的智慧，

并远离一切过患。观修什么呢？人身难得、寿命无常、无上密法的境界都可以，只要心清净，智慧就很容易打开。

有人总抱怨：“上师，我太笨了，智慧打不开，您给我吹一吹，加持加持。”其实，当一个人的心能清净下来，并且常常专注于真理的话，智慧自然而然会打开的。如果整天想一些乱七八糟的事情，不但打不开智慧，还会越来越迷惑。

此外，《月灯经》中还说：不要说亲自住在寂静处，甚至怀着去往静处的愿望，仅仅朝那一方向迈出七步，也胜过在恒河沙数劫中供养十方诸佛的功德。比如我人在成都，心里想着五台山，并且朝那个方向迈了七步，就是这个功德，也非常不可思议。

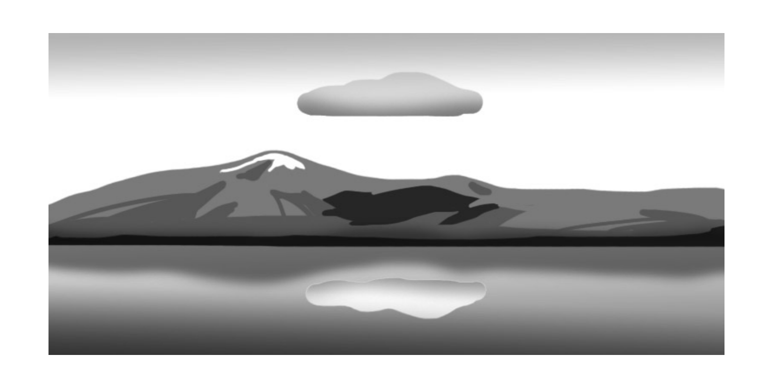
有人说：“某某人已经到了寺院，本来想出家的，但后来被家人捆着塞进出租车，带回去了，好可惜哦！”其实也不可惜，因为他想到寂静地出家，而且走了不只七步，已经到那里了，好多步了，所以功德非常大。

在殊胜的寂静地，行住坐卧的一切威仪自然会善妙。如佛经云：“居于深山胜静处，一切威仪皆成善。”即便没有刻意精进行善，可是厌离心、出离心、慈心、悲心等功德会油然而生，

所作所为也自然全部成为善法。在喧闹地方竭力制止却难以阻挡的贪嗔烦恼，到了寂静处也会自然减少，相续中很容易生起诸道功德。

这一点，我想很多人都有体会。有的人以前在城市里，烦恼特别深重，什么恶事都做，但来到寂静地出家以后，完全判若两人，跟马胜比丘没什么差别，走起路来好像眼睛都闭着，非常寂静。（众笑）

总之，以上讲的这些，都是静虑的前行法，因此是至关重要、必不可少的！



第一百一十一节课

昨天介绍了修静虑的必要，对此一定要认识清楚。我们都知道，欲界众生的心刹那不住，始终散乱、耽著于外境，因此得不到真实的快乐。古代禅师们常以禅悦为食，而现在人如果也能修习禅定，不仅可以让身体健康、精力充沛，还能保有良好心境、打开智慧等，有许多世出世间的功德。

而不修禅定的人，每天忙忙碌碌为饮食奔波。这种人形象是人，但其实与饿鬼无别，如佛陀在《诸法集要经》中说："若不修禅定，唯营求饮食，当知如是人，则同诸饿鬼。"

因此，每天都要修禅定。藏地有许多这样的修行人，他们在林间、岩石间或山洞里闭关，一修就是十几、二十几年，乃至一生；汉传佛教里，尤其禅宗一派，也有许多禅师是这样的。这种修行，也许我们都做不到，但每天禅修一会儿是可以的。比如，早上起来以后，打打坐、静静心，清理清理分别念的垃圾；下午或晚上，也可以定时不定时地，抽十分钟到半小时参禅修定。

如果参禅很累，修不动，那也可以念咒。

比如观音心咒、文殊心咒、金刚萨埵心咒、阿弥陀佛名号等，这些心咒或名号的功德极大，静下心来好好念，也很殊胜。

现在学院有闭关要求，是在下午的固定时间。据我了解，大多数人修得很好。但也有个别人，就在那个时间去提水、买东西、转佛塔……这样不好。共修很重要，而且时间是规定好的。刚才也说了，不会修的可以念咒。但如果你不愿意修，也不要扰乱别人，别人要修，而且很珍惜这个时间。

外面的佛友，也应该抽出一定的时间修行，不要一直拖延："我明年再修，后年再修……"这样"明日复明日"，是永远也修不成的，因缘成熟时当下就要修，而且越早越好。

不论修加行还是念咒语，现在很多人心比较堪能，这是个好现象，一定要精进修行。我们知道，人生如秋云转瞬即逝，不珍惜的话，等"病危通知"一到，想把病痛转为道用就难了。但如果你平时努力修持过，那时候就会很坦然。

庚二（真实静虑）分三：一、凡夫行静虑；二、义分别静虑；三、缘真如静虑。

辛一、凡夫行静虑

耽著明、乐、无念的觉受，为追求这一目标而观修，就叫做凡夫行静虑。

这种静虑，总是带有一种耽著。要么耽著明明清清的感觉；要么耽著没有任何念头；要么就耽著很快乐、很舒服，但又说不出来的感觉。安住在这些境界中的行人，一般都不愿意出定。对此，《禅定休息》里也有一一分析。

其实这种境界并不高，因为它耽著禅味。所以，禅修的人要会观察，如果落入这样的境界，那你所修的，很可能成为色界或无色界之因。世间禅定与出世间禅定是有差别的，这一点，《大圆满心性休息大车疏》、《上师心滴》等密宗教言，《瑜伽师地论》、《菩萨地论》等显宗论典中都有说明。因此，你到底修的是什么禅定，一定要弄清楚。

现在很多寺院里都有禅修，也有不同的修法，但有一点你要明白：我们应该修的，是断除轮回根本的真实禅定，而非耽著明、乐、无念的凡夫行静虑。

辛二、义分别静虑：

虽然远离了对禅味的耽著，但却执著空执对治品而观修，就称为义分别静虑。

修这种静虑时，观一切万法为空，没有明、

乐、无念，什么都没有，只是空荡荡、空悠悠。对初学者而言，这种观修非常重要。因为从无始以来，我们就一直耽著万事万物是实有的，并因此流转至今，现在要对治这种“有”的执著，“空”的执著就成了最好的方便。所以，麦彭仁波切在《定解宝灯论》[26]中说：对于初学者而言，空执是唯一无谬的入门之道，如果说一上来就要舍弃它，这是散布魔语。

那这种“空”的执著是否究竟呢？不究竟，它只是暂时的阶梯。如《中观根本慧论》[27]所说：佛陀说空性法门，是为了遣除一切见，而如果对空性起了执著，那就不可救药了，就像药已经变成毒一样。因此，参禅时首先了解这个静虑，是非常关键的。

不过，现在很多禅修的人，安住的就是这种状态。以前上师如意宝常讲这样一个公案：伏藏大师列绕朗巴曾对意科喇嘛说：“你知道吗？现在多科和色达一带很多禅修者，修的都是色界之因。”另一位大德听到后，问：“既然您知道，为什么不遮止呢？让他们进入最真实的状态多好啊！”列绕朗巴大师开玩笑说：“我

[26] 《定解宝灯论》云：“此乃一切初学者，无有错谬之入门，口说最初即断此，乃是散布魔密语。”

[27] 《中观根本慧论》云：“大圣说空法，为离诸见故。若复见有空，诸佛所不化。”

不敢得罪他们啊，因为我的很多施主都在那里，得罪了他们，那我以后靠谁养活呢……”

有时候我也发现，外面的确有很多不如法的禅修，之所以没有说，只是觉得，让某些寺院或大德不高兴的话，也没有必要。有些法师对成千上万人讲的禅修之理，一听就知道只是色界之因，不能断除轮回，但很多人却不明白。因此，大家以后不论求智慧、求禅定，首先要通达一些佛理，这样才能睁开智慧之目。

下面讲第三种静虑，这才是我们应当希求并安住的。

辛三、缘真如静虑：

远离了空执对治的念头，安住于法性无分别的等持中，就叫做缘真如静虑。

真如，又名佛性、法性、实相。修持这种静虑时，既远离了明乐无念的执著，也远离了空的执著，不耽执有无、是非等一切边，安住在如是不可思议、明空无二的禅定中，才是真正的寂灭。《月灯三昧经》云：“正住如实定，不取一切法，如实不取故，故说寂灭定。”

这里讲的寂灭，与《俱舍论》中讲的不同，因为它安住在究竟实相上。真实住于这种静虑时，对有无等一切对境都不会执取，如实而安

住，如实而明了，如实而显现，因为缘于真实而无有执取，所以叫寂灭定。

但要入于这种禅定，一般需要一个次第。麦彭仁波切讲过：远离一切戏论的寂灭定，凡夫很难当下趣入，应该先通达理论，断掉四边，即先断有边，再断无边，进而了知二俱、二俱非只是分别念的安立，之后依次修持，慢慢地，便可趣入远离一切相的光明离戏境界。

◎ 禅修要诀

那么，在修持禅定的过程中，应该采用什么坐式呢？

在坐禅的一切时分，身体的要诀，就是作毗卢七法[28]。毗卢七法与排浊气这些身语的要诀，在《前行备忘录》以及《日修闭关要诀》中，都有细致讲述。这是个重要的坐式，修行时应该经常使用。

毗卢七法：双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。这并不是“打盘脚”，如果只是简单地将两腿交叉，整个动作就无法到位[29]。刚开始跏趺坐时，脚会痛，有些难受，但慢慢习惯就好了。之后

[28] 毗卢七法：两足跏趺、两手定印、脊椎正直、颈部微俯、肩臂后张、眼觑鼻尖、舌尖抵上腭。

[29] 我们平时随便盘腿坐着，只是“打盘脚”；而跏趺坐或半跏趺坐时，脚要从大腿旁出来一点。

依次是：双手结定印；脊椎正直；颈部稍向前倾；两肩向后张开；双目垂视鼻尖；舌抵上腭。

这一坐式，在显密经论中都有宣说。除了大圆满等不共修法以外，禅修中契合这一身体要点，是非常重要的。

其实它不是佛教独有的，在印度瑜伽的修法中也有。瑜伽[30]，简单说就是相应的意思。印度瑜伽现在很兴盛，不仅仅是印度，美国、中国等世界各国的人都在修。他们在静坐中，很多也是用这一坐式。当然，最典型的，就是本师释迦牟尼佛，他从修苦行乃至获得究竟证悟，都是依靠毗卢七法。

毗卢七法、排浊气，这些修法，不说来世的解脱，单就今生的身心健康而言，也大有好处，修的人都深有体会。听说印度的有钱人，家家户户修瑜伽，尤其是大领导，不修的很少。我认识一些知识分子，他们在这样修过以后，身体明显轻松，好多病也奇迹般地消失了。所以，就算为了身体，也应该排排浊气，运用这一坐式修一修。

有些人太绝对了：“外道不好，只有内道才好。”这种说法不合理。其实所谓的外道，他们

[30] 瑜伽：与物相应之义。相应有五义：一与境相应，二与行相应，三与理相应，四与果相应，五与机相应。

有很多窍诀值得学习。像太极拳，如今在国内外也很受青睐，它将人体与自然结合起来，有很好的修法，修了以后效果特别好，以前我读书时也练过。

因此，我们也不能除了自己以外，其他的都当作“外道”抛弃。如果是不承认善恶因果的邪见，当然不能随顺，但对所有行为都排斥的话，也不明智。其实全知麦彭仁波切的卦法，全是用其他宗教的窍诀，而汉地有些大德在传法时，也会借用儒教、道教、基督教等思想。所以，世界上的各个宗教之间，是可以互相学习、取长补短的。

总之，毗卢七法这一坐式，运用好了，一定会给修行带来很大进步。尤其像眼睛垂视、脊椎正直等要诀都十分重要，如果做得到位，也就是通常所说的“身正脉就会直，脉正风就会正，风正心就会正”。身体、气脉、风的运行以及心都正了，修行就很容易。因此，禅修时不能躺着、靠着，要先调好坐式。

其实不说禅修，就是在平时看书、说话、走路、做事的过程中，一个人的神态或姿势，也能流露他的见解和修证。我们佛门中讲威仪，像穿着、眼神等都是，从中可以推出一个人的心正不正、见解正不正，因为身和心之间，本

来就有一定的关系。

智者和愚者之间的差别，也是从点点滴滴中区分出来的。我在国外拜见某些大德的时候，见他们的房间非常干净，没有多余的杂物，供桌上所供的曼茶、灯、水，一切都很正规，在这种环境里禅修，清净的所缘，自然会给人带来一种寂静、宁静的感觉。

所以，我们应该从调正自己的坐式开始，进而建立一种有序的修行。

◎ **静虑度的本体**

身体端正，意识在无分别、无执著的境界中入定，这就是静虑度的本体。若有任何微小的分别，都不是真实静虑度。

下面讲一则萨绕哈巴的故事：

萨绕哈巴是印度的大成就者，他娶了箭女——一个15岁的贫女，到森林中修持瑜伽。贫女因为上师摄受而摆脱了低劣生活，因此倍觉荣幸，并发愿一生尽心承侍上师，让上师专心修行。

有一天，萨绕哈巴突然说："给我端一盘咖喱萝卜酱来。"贫女配好萝卜酱，送给上师。但尊者已经入定了，并在长达12年中没有出定(这个"侍者"很有耐心啊，行住坐卧都不离上师。若换了

其他人，可能会到处喊："上师圆寂了！上师圆寂了！")。

12年后，尊者出定，第一句话就是："我的咖喱萝卜酱弄好了没有？"

箭女说："上师啊，收获萝卜的季节早就过了。您入定时要萝卜酱，现在都过去12年了，您怎么还没有忘？真实的禅定，是远离有无、乐不乐等一切相状的，而您修的这是什么禅定呀？"听到这句话，尊者被点醒了，从此入于超越一切分别的真实静虑。

因此，真实静虑应该是远离一切相状的。

己六（智慧）分三：一、闻慧；二、思慧；三、修慧。

智慧度，与前五度是相辅相成的。有人认为，只要有智慧就够了，不必积累世俗资粮；有人只重视世俗资粮，忽略智慧，其实这都不合理。萨绕哈巴说过："离悲空性见，非获殊胜道；若唯修悲心，岂脱此轮回？"因此，对于真实的解脱而言，智慧度与前五度，二者缺一不可。

对此，有些经典也以眼目与双足为喻：只有眼目而没有双足，则到不了目的地；只有双足而没有眼目，则不知方向。智慧如眼目，五度如双足，也就是说，只有智慧而不修五度世

俗资粮，则不能到达彼岸；只修五度不修智慧，也无法获得涅槃。因此，只有二者双融，才是真正的殊胜之道，也是智慧与方便双运。

可能是前世串习不同的缘故吧，有些人只喜欢空性，一听《中论》、《入中论》就感兴趣，但听到《前行》、《藏传净土法》就兴致全无："我只想听空性，加行修不动。"但有些人正好相反，一听空性，就有点"高山反应"，云里雾里的："我还是念咒吧，我就喜欢布施、持戒，光发心多好啊！"昨天有个人听完《释量论》后，说："这一堂课，我都念了'超越轮回的心咒[31]'，非常感谢您！"（众笑）

但实际上，智慧和方便都要重视，二者不能脱离。只喜欢世俗善根的人，按萨迦班智达所说，这一世应该做些转换，多修些空性，以种下善根；同样，只对智慧感兴趣的人，就应该多修世俗资粮，这才是双运之道。

下面讲智慧度中的闻慧。

庚一、闻慧：

所谓的闻慧，就是指，对于上师所传讲的一切正法的词义，自己听闻以后，原原本本地

[31] 堪布在讲《释量论》时说，听不懂的可以念"超越轮回的心咒"——六字真言。

理解。

佛法的根本，应该是闻思修，但可惜的是，很多佛教徒不爱闻法，他们只是听听灌顶、念念经、放放生、上个早晚课，好像这些就是佛法的全部。殊不知，听闻佛法才是最重要的，而且不但要听闻，还要多闻。《大宝积经》云："多闻解了法，多闻不造恶，多闻舍无义，多闻得涅槃。"意思是说，多闻才会解了佛法的意义，多闻才会不造恶业，多闻才会舍弃无义琐事，多闻才会获得涅槃。

因此，大家一定要重视听闻。有了闻慧，才能成就思慧和修慧，否则，一上来就思维或修行，是不会成功的。不说解脱法，就算是学世间知识，也要先听课，从幼儿园开始，小学、中学、高中、大学，之后是研究生、博士生，这段时间全是在"闻法"，只不过闻的是世间法而已。天天是老师讲、你听，这不就是闻法吗？如果这些都要听闻二十多年，那么更为深奥的佛法，为什么不用听闻呢？

有些人听了一部论典，就消失了，后来我问别人："这个人哪里去了？"

"闭关去了。"

"哪里闭关去了？"

"某某地方。"

"为什么去闭关？"

"他说，闻法已经可以了，已经听了一部论典了，该修行了。"

现在这种人比较多。不过，他还是听了一部论典，有些人根本一点不听，直接就去闭关。其实这是不合理的。《华严经》云："一切求法，转加精勤，日夜听受，无有厌足。"我特别喜欢这个偈颂。意思是说，在一切求法过程中，行者应该越来越精进，日日夜夜听受佛法，永远没有厌倦满足之心。

有些人本来是有点善根的，但听了一两年法后，人就不见了，很可惜！现在看看，能二三十年一直听闻佛法的人，非常罕见。但真正的菩萨不一样，就像《华严经》里讲的："喜法、爱法、依法、顺法……"因为他对佛法有一种酷爱、依顺之心，所以，始终不会舍弃闻法。想想佛陀在因地时，为了听闻一个偈颂，都乐意捐舍生命，而我们根本不需要这样付出，为什么就不肯闻法呢？

庚二、思慧：

对上师所讲的一切法义，不仅仅限于表面听听，而要在自相续中，通过反复琢磨、研究、观察、思维加以抉择，不懂的地方请教他人，

不以似是而非、似懂非懂为满足，而要生起定解，必须做到将来身居深山独自修行时，关于修行的要点不需要请教别人，完全有独立自主、彻底断除疑惑的把握，这就是思所生慧。

要生起这种智慧，除了自己思维以外，还要互相探讨，而且考试、研讨、辩论等方式，也都很有必要。《华严经随疏演义钞》云："思所成慧，名为大慧，依理审思，得决定故。"意即思所成慧是大智慧，为什么呢？因为这是依靠理证，缘大乘法作长期观察、思维以后，得到决定认知的缘故。

◎ 长期闻思非常重要

因此，长期闻思是非常重要的。前段时间，我遇到学院的一位法师。他说十几年来每天辩论，手掌上的伤疤[32]从未愈合。我听了以后，十分赞叹。相比之下，我们讲考班的有些道友，还是缺乏这种精神。有些内容讲起来费劲，实在跟不上，就退了；但有些是心力不够："我身体不好，心力不行，您就让我退下来吧。"退，倒也可以，但闻思上要有成效，不是一年两年就能做到的，就算是十年八年也不够，这时候离开特别遗憾。

[32] 辩论的人要连续拍手掌，用力大了，手掌会拍裂。

在闻思的过程中，有些人刚开始兴致勃勃，中间是没有感觉，最后就疲厌了。这从他们的眼神也看得出来，行为上也是偶尔来、偶尔不来，渐渐地，人就不见了。包括去年得“学士证”的某些人，本来答应得很不错[33]，但不知道为什么，现在却不见踪影了。

其实，你们不应该离开闻思的群体，因为独立修行是很难的。说个难听的比喻：藏地有一种野牛（往炉霍去的路上就有），喜欢独自活动，连牛的主人也管不了。当它离开牛群以后，暂时是有一点自由，但能活得久的很少很少，最后都被狼吃掉了。同样，离开了僧团以后，尽管你自认为很有修行，但不一定会有所成就。

居士团体也是一样，最可怜的就是中间“掉队”的人。大家到学会听法，是为了求解脱，但有些人好像是来学气功的，先看有没有感觉：如果肚子里面暖暖的、热热的，就继续学；如果还要吃饭、喝水，“那就算了”，找个借口就退了。其实这是很可怜的。

对我而言，学习的只有一个人，也可以；一百个人，也可以，去留都无所谓。但对你们自己而言，离开了佛法的甘露，可能人生很难

[33] 获得佛学院“佛学学士证书”的法师，事先要在上师三宝面前发愿，三年之内不能离开，一直在讲考班好好闻思，以巩固对佛法的理解。

有真实意义。或许是我对佛法太执著了，但我始终觉得，为了佛法，有一些坚持和努力是值得的。有些人总说发心太累，其实也没有那么累，大家都发过心，累什么呀！不管因为什么，也不管是谁，离开闻思或发心的群体，我都觉得可惜。

也许你会得到一些自由，但这种自由又能换来什么呢？现在的世界讲自由、平等，所以很多人喜欢平等：“我现在跟某某法师平等了，平起平坐，他管不了我，我也管不了他。”但这种心态好不好？你们想一想。

从五部大论开讲以来，有些道友一直参加笔考、讲考和讨论，闻思的兴趣始终未减，这一点我很欣慰。但也有些人，心不稳定，这是现在修行人的最大毛病。心不稳定的人，不论发心、闻思还是修行，都很难持久。如果修个五十万加行都没有耐心，那如何修行三大阿僧祇劫呢？

看看前辈的大德，他们闻思用了多少年？修行又用了多少年？所以，长期闻思是很重要的。就我个人而言，也不是自夸，直到上师如意宝圆寂之前，我一天的课也没落。刚来学院时因为熬夜很凶，上课时偶尔有点困，但除此以外，从依止上师那天起，我都是到经堂听课。

后来上师如意宝生病了，也开许在家里听，但我想值遇上师和佛法不易，同时也是因为恭敬，所以还是到经堂听，而且总坐到能看见上师的地方，没在家里听过一天。

当然，我不是让你们要对我怎么样，我不能跟上师如意宝比，真正的大成就者，在他身边，十到二十年，乃至一生追随也是正常的。但我要说的是：恒心很重要！心不稳定的人，不会有任何作为。不管在城市里，还是在山上，总是变来变去的人，闻思修是不可能成功的。

庚三、修慧：

所谓的修慧，是指真正了知法义后，通过实地修行，对实相之义生起真实无倒的证悟，彻底生起定解，解脱是非之网后，通达心性并现见实相的本来面目。

这种真实证悟，就是我们的修行目标。它是修行的结果，光靠理论与学术研究是摸不到的，一定要实地修持，亲自品尝它的味道。就像佛陀所说：吃到糖的人，对未吃到糖的人，无法解释糖的味道。因此，不要说究竟实相，就算是万法无常的道理，也要实地修持才能有所体会。

◎ 幻化八喻

那么应该如何修持呢？一开始，要依靠闻法和思维断除增益，随后在进行实修时，了知五种外境的一切显现，在胜义中是空性的，在世俗中则观为无实有的空色幻化八喻。

一、如梦：一切本来无有而在迷乱者面前显现，犹如梦境。如《月灯三昧经》云：“见于三有犹如梦想。”

二、如幻：由因缘缘起聚合而骤然显现，犹如幻术。如《大智度论》云：“一切诸行如幻。”

三、如光影：本来无有而显现为有，犹如光影。《华严经》云：“一切色相犹如光影。”

四、如阳焰：正在显现之时不成实有，犹如阳焰。《虚幻休息》里有一品，对此作过详细阐述。

五、如空谷声：里里外外均不存在而显现，犹如谷声。如《月灯三昧经》云：“如人在山谷，歌哭言笑响，闻声不可得，诸法亦复然。”

这个教证非常好。就像一个人在山谷里，一会儿哭，一会儿笑，一会儿歌唱，一会儿说话，所有这些的回声虽然可以听到，但本体却了不可得。其实当下的万事万物就是如此，毫无二致，如果你通达了这个道理，世间的许多法也就明了了。

我常常在想，佛陀的教言，不说八万四千

法门，哪怕就一个偈颂，如果你能接受的话，也一定能摧毁轮回的种子，得到解脱的光明。

六、如寻香城：无有能依所依，犹如寻香城。

七、如影像：现而无自性，犹如影像。《父子合集经》云："智者观诸世间法，譬如镜中现影像。"

八、如幻化城：本来无有之中显现一切，犹如幻化城。

通过幻化八喻，首先了达房舍等外境显现，均是虚妄的本性，再通过观察显现这些的作者——有境心的自性，从而在对境显现不灭当中，止息执著对境的分别念[34]，于证悟虚空般明空法性的境界中安住，这就是智慧度。

这些道理，和大圆满的窍诀是一致的：外境是现而无自性的，执著外境的心也是现而无自性的，这种远离一切戏论不可思议的境界，就是万法的实相。应当安住于这样的境界中。

实相，是谁也破不了、否认不了的。即使成千上万的科学家找你辩论，"外境如梦如幻，内心也如梦如幻"，这一点依然是成立的。如果能用世间语言，来论证这些佛教的道理，我想

[34] 因为境和有境是互相观待的，外境不存在，执著它的分别念也就不存在。

很多人也是会认同的。

◎ 六度的分类

以上所讲的六度，如果再展开解释，那么每一度都可以分为三种，这样一来共有十八种。其中的财施又可以分为三种（普通、广大、极大），这样算来，共有二十种。再加上方便度、力度、愿度、智度，总共为二十四种。

如果再详细一点分，那么每一度都可以分六类，共有三十六类。下面以布施度中的法布施为例，说明这个道理。

● 法布施具足布施度

有些人说："我没有钱，怎么布施呢？"其实不用愁，只要好好听法、讲法，就是布施，而且是法布施。在这一法布施中，只要如理行持，还能同时圆满六度。

在作法布施时，讲者上师、所讲之法、传讲对境的弟子，这三者具足以后进行讲经说法，从上师的角度来讲，这就是布施度。

而从听者的角度，认真听法，就是对十方诸佛菩萨的上等供养；将听法的功德回向，则是对三界众生的布施。因此说，不论讲者、听者，他们的法布施里都具足布施度。

要知道，即使是一个很普通的听法者，听课以后念一遍《普贤行愿品》回向，这个善根也远远超过布施每个众生几千几万块钱。因为施予有漏财产，再多也解决不了受施者的大问题，而法上的布施跟解脱相关，因此是最有功德的。

● 法布施具足持戒度

在讲经说法的过程中，上师不贪图名闻利养，不杂有宣扬自己功德、冷嘲热讽他人等烦恼垢染而传讲，就是持戒度。当然，如果上师有特殊必要，比如为了让弟众生信心，或者制伏他人的邪说等，也可以有一些方便的示现。

而作为听法者，断除傲慢、嫉妒及其他恶心，如理如法地听课，也是持戒度。

● 法布施具足安忍度

即使弟子再愚钝，做上师的还是一而再、再而三地重复讲解一个句子的意义，不顾一切辛苦劳顿，也不生厌烦心，这就是安忍度。

而作为听法者，听法时身体再不好、心情再不好、时间再长，也都能克服，然后一心一意听法，也是安忍度。

所谓的安忍，不一定都是忍耐怨敌。

● 法布施具足精进度

说法时不为懒惰、拖延所困，不违越时间而传讲，这就是精进度。

学院里的法师还可以，都有时间概念。但世间的有些老师不是这样，让学生一等就是半个小时，快要下课了才来，往讲台上一站：“下课！同学们再见。”这样不好。若按学院的要求，一分钟也不能迟到。

而作为听法者，不迟到、不早退，认真对待每一堂课，这也是精进度。很多道友把听法看得很重，从行为上也能看出来。

● 法布施具足静虑度

传讲者的心专注在所讲的词义上，不向外散乱，无有错谬、不增不减而传讲，这就是静虑度。

而听闻者专注听闻，也是静虑度。

● 法布施具足智慧度

在传讲过程中，或者在听法过程中，以三轮无分别[35]的智慧摄持，这就是智慧度。

有三轮体空的境界，当然最好。但如果没有，不论讲者、听者，只要不是特别执著“我

[35] 三轮无分别：三轮体空。

讲课了”、“我听课了”，而是有一种无自性的认知，知道任何善根在世俗中如梦如幻，胜义中毫无自体，在排除非理作意的同时，以如梦如幻的观想来摄持，这也是智慧度。

显而易见，在法布施当中，已经完整地具足了六度。



第一百一十二节课

《大圆满前行》，现在正在讲“发菩提心”。讲完这个以后，就要讲“念修金刚萨埵”了。

最近大家都在修百字明，修得不错。我了解了一下，前面几个修法，90%以上的人已经修完了。而发心人员中，太忙的没时间，太懒惰的也没办法，其他的都修得很好。外面学会的道友也要修，与课程同步就可以了。

学院也好、外面各地的学会也好，大家这样共同学习和发心非常好。不过，要长期行持就要有计划，虽然世事难料、死期不定，但在行善方面，有些规划是有必要的。几年以来，在我跟大家一起学习的同时，也经常督促你们做些计划。比如，在书、光盘等制作上，在其他善法的行持上，大的方面，每一学期学什么、做什么，都有计划；小的地方，包括设计、制作等具体细节，各部门也都有安排。当然，这样正规运作，个人的身上都会有些压力，但有压力，有时也是必要的。

闻思上也一样。不管是学院的各个班也好、外面的各个小组也好，首先要有规划，比如，这一年学几部论，这学期主要学什么……一一

明确下来；之后，再制定一些合理的章程，闻思上的、纪律上的，各方面有了约束，学的人就不会散乱。

当然，这是针对学的人，不学的话就另当别论了，佛陀时代都有调伏不了的，何况是现在了？但要学的话，就要按规矩来、按次第来。在学的过程中，因为“路途”遥远，也许时间一长，有些人会退，但这也没办法，我只能按正规的方式去操作。

◎ 财布施也具足六度

昨天讲到了，六度中的每一度又具足六度，并以法布施为例作了说明。其实财布施也一样。

在财布施中，当我们布施乞丐食物时，所布施的东西、作布施的人以及所布施的对境，这三者具足而作施舍，就是布施度。

布施时，不布施低劣、鄙陋的物品，而是将自己所享用的饮食施予乞丐，这是持戒度。很多人不懂这个道理，好像也在布施，但他把不好的、不用的给别人，其实这样功德不大。应该用最好的，而且是自己也乐意享用的东西。

布施以后，对方又三番五次地索求，也能不嗔不恼，这是安忍度。这一点，一般人很难做到。比如，你正在吃饭时，一个乞丐来乞讨，

你给了他一块钱。过一会儿，他又来要，这时一般人就不耐烦了：“刚才不是给你了吗？出去出去！”但菩萨就不一样，他还会给，而且不会嗔恼。

布施时，不顾忌辛苦劳累，不耽搁而及时布施，这是精进度。

布施的过程中，专心致志，不散他处，这是静虑度。

在布施时，了知三轮[36]体空——布施者、所布施的财物、布施的对境，这三者在胜义中是远离一切戏论的空性，世俗中如梦如幻、现而无自性，如是了知而布施，就是智慧度。

可见，财布施也同样具足六度。持戒等其他般罗蜜多，也都可依此类推。

从上面的道理可以看出，布施虽然只是一度，但它可以体现很多修行，所以应当勤行。《大丈夫论》云：“一切众生来，各各索异物，菩萨皆施与，心无有疲惓。”作为菩萨，即使一切众生都来到面前，各自索要不同的物品，他也会全部施与，绝不会有疲倦之心。

刚才没有讲“无畏施”，其实无畏施也是一样的道理。现在很多人喜欢放生，作无畏布施，

[36] 三轮：布施者、所施之物、布施对境。

我非常随喜这种善举。有些团体，每个月、每个礼拜，甚至每天都放生，十多年来一直如此。香港、广东就有这种小组，每天至少放一条鱼，他们是这样发的愿，也一直在这样行持，这就叫“心无有疲倦”，很不可思议！

◎ 米拉日巴尊者阐释十度

六度展开，就是十度。对于这十度，米拉日巴尊者曾解释说：

“断除我执外，无余布施度。”在断除我执以外，再没有其他的布施度，因为断了我执以后，就没有不能施舍的东西。

“断除狡诈外，无余持戒度。”在断除狡诈以外，再没有其他的持戒度。其实之所以不能持戒，就是因为有狡诈覆藏的心，有非理作意，以及由此导致的不如法行为。

“不畏深义外，无余安忍度。”除了不畏惧甚深空性之义以外，再没有其他的安忍度。

“不离修行外，无余精进度。”若能行住坐卧一切威仪皆住于修行状态，就是精进度，除此以外，再没有别的精进度。这种修行，对像米拉日巴尊者这样的上等修行人而言，当然做得到，洞内洞外，自在一如。但对一般人来说，也许禅坐时还行，出定以后就不好说了，

说不定会跟人吵架、行非法之事。

“安住本性外，无余静虑度。”除了安住于如如不动的境界中以外，再没有其他的静虑度。

“证悟实相外，无余智慧度。”除了证悟一切万法的实相以外，再没有其他的智慧度。

“所做如法外，无余方便度。”除了行事如法以外，再没有其他的方便度。

“摧伏四魔外，无其余力度。”除了摧毁烦恼魔、天魔、死主魔、色蕴魔以外，没有其他的大力度。

“成办二利外，无其余愿度。”除了成办自他二利以外，没有其他的大愿度。

“知惑自过外，无其余智度。”除了了知烦恼的过患以外，没有其他的大智度。

这是米拉日巴尊者，从证悟境界中流露的教言。在显现上，尊者似乎不太精通理论，说法也和法相师不同，但意义完全一致，而且最为究竟。

◎ 阿底峡尊者讲解一切道法之最

库鄂仲三子曾问阿底峡尊者：“一切道法以何为最？”

尊者答道：

“了达之最，就是证悟无我的意义。”最无

上的了达，就是证悟无我之义。

“敦肃之最，就是自心相续调柔。”敦厚恭敬之最，就是自相续调柔。

“功德之最，就是广大利众之心。”一切功德之最，就是广大的利益众生之心。要看一个人有无功德，就看他是否有利他心，有利他心，就一定有功德。

“教言之最，就是恒时内观自心。”在世间诸多教言中，恒时内观自心最为殊胜，是一切教言之最。麦彭仁波切在《直指心性》中说：“外观百法，不如内观自心殊胜。”外观的学问再多，也无法调伏烦恼，只有内观自心、认识心性，才是解脱的窍诀。

“对治之最，就是了达万法全无自性。”在所有对治法中，了达一切万法为空性，是最究竟的对治。烦恼也好、痛苦也好，证得空性以后，一切都解决了。

“行为之最，就是不随顺于俗世。”修行人最好的行为，就是不随顺于世俗。世俗中的事务没完没了，世间的人也是执迷不悟，作为希求解脱者，如果我们随顺他们，就只能和他们一样流转轮回了。

“成就之最，就是烦恼日趋薄弱。”成就中最大的成就，就是烦恼越来越薄弱。有人说：“我

见到本尊了，我成就神通了……”但如果你的我执越来越重、嗔心越来越大的话，肯定没有成就。

“道貌之最，就是贪欲日渐减少。”修道中最殊胜的道相，就是贪欲越来越减少。

“布施之最，就是无有贪著。”最圆满的布施，就是无有贪著。

“持戒之最，就是自心寂静。”最圆满的持戒，就是自心寂静。

“安忍之最，就是身居卑位。”最圆满的安忍，就是身居卑位。

“精进之最，就是抛弃琐事。”最圆满的精进，就是抛弃琐事。所谓“进即喜于善”，一个人抛弃琐事以后，自然会欢喜行持善法。

“静虑之最，即自心不改。”最圆满的静虑，就是自心无改，如如不动。不改造、不造作、不作意，安住于自己的本来面目之中，这就是静虑之最。

“智慧之最，就是不执一切。”最圆满的智慧，就是以中观的究竟见解摄持，不执著一切。如果只是口头上“不要执著、不要执著”，行为上却不断造业，这不是不执著。当一个人不仅在理论上，而且通过修行，真实了达了一切万法的本性以后，让他执著，也不会执著的。因

为对他而言，财物、感情、名声、地位……这一切都毫无意义。

这些教言，是阿底峡尊者为他三大弟子传授的，都是非常深奥的道理。

◎ 持明无畏洲尊者讲解六度

此外，持明无畏洲尊者说：

“知足即是布施度，彼之本体乃舍心。”知足就是布施度，他说的“知足”，与阿底峡尊者所谓的“不贪著”，其实本体都是舍心。

“无愧三宝持戒度。”一个人在三宝面前内心无愧，表里如一，所行也都如理如法，这就是持戒度。

“不失慧念胜忍辱。”时时刻刻不离正知与正念，不起嗔怒，这就是殊胜的安忍度。

“一切助伴需精进。”修行人修持任何善行时，都要以精进为助伴。

“执现观圣[37]静虑度。”将一切显现均观为上师、本尊或诸佛菩萨，这就是静虑度。这是有相静虑的观法，而无相静虑，一般不观本尊的显相。

“贪执自解智慧度。”当你生起任何贪执时，不管是对财物，还是对人，这时你只要观

[37] 执现观圣：所执显现皆观想成圣尊。

其本性，贪执便会自解自脱，这就是智慧度。

“无有能思所思境，并非俗念离定解，乃为涅槃胜寂灭。”无有能思之心，也无有所思之境，不是世俗的分别意念，又远离了定解与非定解之相，这就是真正的涅槃解脱、殊胜寂灭。

“此等一切不可说，愿汝铭记于心中。”尊者说：这些道理，本来是不可言说的，但对于有缘者，希望你能铭记于心。

尤其对于实相，除了上述尊者以外，还有很多圣者都留下了偈颂。

据蒋扬钦哲旺波（麦彭仁波切之上师）的传记记载：在他 16 岁的一天早上，他于自现境界中，前往红色吉祥铜山，见到莲师被浩如烟海的眷属围绕，显现在云中。

莲师极为悦意，为他灌顶、加持以后，说了一个偈颂：“不为所取对境沾，不为能取妄念染，护持赤裸觉空性，此乃诸佛之密意。”意思是，不为所取的对境所沾，也不为有境的妄念所染，认识并护持觉空无别的赤裸觉性，这就是三世一切诸佛的究竟密意。

说完，莲师及其眷属化光融入尊者。有种说法认为，从那时起，他便真实通达了大圆满的究竟见解。

寒山大师也有一偈，偈云："我心如明月，寒潭清皎洁，无物可比拟，教我如何说？"我的心如明月，亦如碧潭清澈皎洁，不过，却没有一个事物可以比拟，让我怎么说呢？

可见，不论禅宗还是大圆满，在究竟的见地上是一致的。当能取所取消亡、明空无二的心性显露时，禅宗称"明心见性"，大圆满则称"本来觉性"。其实，这就是三世诸佛的密意，也是行者的修行目标。对此，众多描述都有相通的一点——不可言说。

◎ 六度摄于空性大悲藏

如果将六度等，广大菩萨乘的一切经论正道进行归纳，则完全可以包括于空性大悲藏。如萨日哈尊者的道歌云："离悲空性见，非获殊胜道；若唯修悲心，岂脱此轮回？"意思是，若离开大悲，仅有空性见，这不是殊胜之道；若无空性见，而仅修大悲，又岂能从轮回中解脱？又云："何人兼具已，不住于有寂。"无论是谁，如果既有悲心又有智慧，依智悲双运之道，则不会住于有寂二边。"有"，是指三有；"寂"，是指寂灭，不住三有边，也不住寂灭边，这就叫"无住大涅槃"，也就是圆满正等觉果位。

此外，龙猛菩萨也说："空性大悲藏，有者

成菩提。"空性与大悲，说空性也具有大悲，说大悲也具有空性，具有如是双运境界的人，可以成就菩提。

《中观宝鬘论释》中有一则公案：有一婆罗门之妻善施花，她做了一个梦。梦中，她的头上长出三把宝剑：一把坠地；一把退失光泽；一把悬于空中，大放光芒。后来，她生了三个儿子。第一个儿子，只修空性，后以断见堕入恶趣；第二个儿子，只修大悲，结果成了承许常见派的本尊；第三个儿子，修大悲与空性无别双运，成就佛果。可见，智悲双运只是个别人的境界。

《大方广佛华严经随疏演义钞》云："悲无大智，即成爱见……智若无悲，则多趣寂。"意思是说，只有悲心而没有智慧，则成为爱见，即有耽执的爱著；只有智慧而没有悲心，则多数会趣入寂灭。

因此，大悲与智慧二者要双运，不能脱离。

◎ 证悟空性可对治一切烦恼

仲敦巴格西曾问阿底峡尊者："一切诸法归根到底是什么？"

尊者回答："一切法归根到底，就是空性大悲藏。比如在世间，万应丹药可以医治一切疾

病；同样，若证悟法性空性之本义，则可以对治一切烦恼。”

仲敦巴问：“那么，为什么有些声称已证悟空性的人，一切贪嗔没有减少，反而依然存在呢？”

尊者回答：“这全是空话而已。真正证悟了空性，他的身语意三门一定极为柔软、调和，就像脚踩棉花，或者稀粥里加入酥油一样。圣天阿阇黎说过：仅仅思维诸法之实相是否为空性，产生合理怀疑，也可以摧毁三有[38]。因此，如果无倒证悟空性实义，就与万应丹药相同，一切道法都已包括在它的范畴之内。”

从尊者师徒的对答中可以看出，了悟空性是最究竟的对治，而具有如是功德的人，相续非常调柔。那如果是这样的人，怎么会傲慢？怎么会自认为了不起呢？

◎ 证悟空性包含一切道法

仲敦巴又问：“在证悟空性当中，怎么能包含一切道法呢？”

阿底峡尊者回答：“一切道法，可以归摄在六度之中。如何归摄呢？如果无误证悟了空性

38 《中观四百论》云：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

实义，就不会再对里里外外的万事万物有贪爱执著，所以，连续不断具足布施度；对无有贪执者来说，根本不会被不善污垢所染，因此，连续不断具足持戒度；这种人无有我执、我所执的嗔恚，所以，连续不断具足安忍度；这种人对所证之义满怀无比欢喜之心，所以，连续不断具足精进度；这种人远离实执的散乱，所以，连续不断具足静虑度；对一切事物远离三轮分别意念，所以，连续不断具足智慧度。”

可见，只要证悟了空性，六度自然而然会圆满的。

接下来，仲敦巴继续问：“那么，仅仅就证悟实义来说，单单依靠空性的见解修行，就可以成佛吗？”

尊者回答：“一切所见所闻无不由心而生，证悟自心为觉空无二，这就是见。”

佛教讲见、修、行、果，因此，不论修显修密，乃至修大圆满，都以首先确定见解作为基础。尊者所说的“见”，就是在对显现一切的心进行观察时，证悟它觉空无二的本体，这样就有了修行的基础。

“一心不乱、持续安住在这样的见解中，就是修。”

这是很深的窍诀。首先，认识心的本性；

认识以后，长期修持就可以了。

不过，在形成见解的过程中，长期串习很重要，只是最初了解了，还远远不够。像密宗、禅宗或者中观见，很多人刚开始是有所认识的，但缺乏长期串习的话，见解稳固不了。

而一旦真的有了见解，对某些人而言，闭不闭关差别不大。尤其是那些修行不错、不离正知正念的人，即使你不闭关，行住坐卧中也一样修持。因为已经认识了心性，认识之后，只要随时护持、安住，就是在修了。

“在这种境界中，积累如幻的二种资粮，即为行。”

对于积累二种资粮，只是如梦如幻地行持，没有刻意的执著与取舍，这就是行。

“当这些证悟境界，已经达到完全领悟、得心应手的程度时，那么在梦中就能达到这样；梦中能达到，在临终时就可以显现；临终时能够如是显现，在中阴就可以显现，既然在中阴能够达到这种境界，那么必定获得殊胜成就。”这就是果。

所谓见、修、行、果，先认识见；安住见，即是修；如幻积资，则是行；二资圆满，则现前究竟之果。

◎ 空性大悲藏是佛法核心

总结以上道理可知，空性大悲藏是佛法的核心。佛陀转三次法轮，开八万四千法门，也无非是让行者的相续，生起这一空性大悲藏的方法而已。《说无垢称经》云：“慧度菩萨母，善方便为父，世间真导师，无不由此生。”意思是，菩萨以智慧度为母，以方便五度为父，世间一切真正的导师佛陀，无不从此空性大悲藏而生。

其实空性大悲藏，也就是菩提心。

如果离开了菩提心宝，无论你的见修多么高深莫测，有多么高的境界，也对成佛毫无帮助。我们知道，本来生圆次第等修法非常殊胜，若以菩提心摄持，的确是即生成佛之因，但若是离开了菩提心，则与外道无别了。

这些道理，大家一定要记住！现在很多人希求高的法、特殊的法，唯独不重视菩提心。但没有菩提心，即使你天天修大圆满，也成就不了。外道也观本尊、修风脉、念咒语，他们也承认天堂地狱，也取舍因果，但因为没有皈依、发心，没有空性大悲藏，所以解脱不了。

而佛法中有解脱，就是因为有皈依、发心，有空性大悲藏。

◎ 如何修佛法才有意义

喀喇共穹格西说："虽然受持了皈依到密宗之间的一切律仪，但如果没有看破、放下世间法，也无有利益。"

有些人天天学戒，但相续中有没有大乘皈依戒、有没有菩提心，这很难说。行为上的训练固然好，威仪如法，看起来也庄严，的确让人生信。不过，若是从解脱的高度来看，如果看不破、放不下，行为上再如法，也没有太大意义。

"虽然恒常为他人讲经说法，但如果没有息灭我慢，也无有利益。"

讲经说法的功德固然很大，但如果"我慢"也跟着大起来，那讲得再好，也没有意义。

"虽然精进向上，但如果将皈依法置之不理，也无有利益。"

有些人天天讲高法、大法，求灌顶、修扎龙，也可谓"精进"。然而，如果相续中连皈依三宝的定解都没有，那就跟外道一样了。作为佛教徒，首先应该有的，就是对上师三宝的坚定信心，因为这是佛法的基础。若不重视这个，修任何法都没有意义。

"虽然夜以继日精勤修善，但如果没有以菩提心来摄持，也无有利益。"



哪怕你三步一拜朝拉萨、三点起来念佛、终日念经诵咒，但如果从来没想过众生，就算你求的是解脱，功德也不大。哪怕你闭关二十年、三十年、五十年，甚至一辈子不出关，但没有菩提心摄持的话，也都没有意义。

这里所谓"没有意义"，不是说不能种下善根，而是说，无法因此获得成就、度化众生。

这些都是修法的关键！我们要修法，就应该依止这种教言。因此，希望大家都不要忽略这部《大圆满前行》。对某些道友而言，可以说，他已离开法本很多年了。得是都得过的，但一直不看的话，法本是法本、你是你，你们之间就是千山万水之隔。

总之，修佛法一定要抓到关键，这样修才有意义。

◎ 重视皈依与发心

在现在这个时代，提倡闻思修的本来就少，即使有的话，如果不重视皈依与发心，五部大论学了多少年，表面上做了多少善法，也没有任何实义。

藏地某些寺院有一种现象：一辈子辩论。从十几岁就开始了，七八十了还在辩……辩论是好，可以产生定解，但作为一个佛教徒，如

果忽略了皈依和发心，也是很悲哀的。我就很惊讶，有些观点，竟然是出自某些很出名的法师之口：“吃素，毫无功德；杀生，并无大过，或者说也可以提倡，因为这能促进生产力的发展，有利于社会进步。”这就是离开悲心的结果。

当然，反面的例子，汉地佛教中也不缺乏。学术人士大多重视理论，大学或佛学院的教授们，理论上都会讲，讲得天花乱坠的也有。但是，如果对三宝没有起过真实的信心，对众生也没有起过真实的悲心，讲得再好，有什么意义呢？

打个比方来说，如果你在严冬季节，在冰上建一个九层高楼，精心装潢并且绘制了图案，但春天一到，它就垮了。同样，轻视基础法门的人，再精进也成了徒然。因此，一定要重视皈依和发心。要知道，一切圣道之加行、正行、后行，都已圆满包括在这里面了。

这样的法门，仅是数量上修完还不行，到量才是关键。比如，皈依修了十万以后，皈依心还没生起的话，那就再修十万、再修十万……边修边思维，直至生起为止。为什么阿底峡尊者要着力弘扬皈依与发心？就是因为它非常重要，甚至包括了一切圣道。

所以，不管你是好是坏、是高是低，对每

一位修行人而言，着重修持皈依与发心，是十分关键的。

◎ **做佛事也要菩提心**

尤其是，对于那些享用信财亡财、向上引导亡灵的上师、僧人们来说，相续中具有一颗无伪的菩提心，是必不可少的。如果离开了菩提心，再怎样念诵仪轨、作净除业障等仪式，对死者与活人，都起不到作用。

听说汉地有这样超度的，施主请僧众为亡者念经，他往生的品位，甚至都可以凭钱数来定：上品，五万；中品，三万；下品，一万。这样做很不好。这是我听来的，但如果确有其事，有菩提心还好，离开菩提心的话，供养多少钱，也不见得有真实利益。

有菩提心的人，即使不供养，当听到某人死了，念句观音心咒或佛号，因为有菩提心摄持，一定会给亡者带来极大利益。因此，不论居士还是出家人，只要尽力断除自利心，尽力用利他的意念为人诵经，就有意义。

否则，做佛事也成了表面的利他，究其实质，也只不过是掺杂私欲而已，给自己带来的，是享用信财的无尽罪障，并且后世也不得不步入恶趣，感受无量痛苦，就像黑马喇嘛的故事

一样。

◎ **有菩提心才能自利利他**

对一个修行人来说也是一样，纵然能像鸟一样翱翔空中，像老鼠一样钻入地下，甚至有无碍穿行山岩，在石上留下手印、足迹等稀奇神变，但如果相续中没有菩提心，那他一定是被外道徒或者被大魔头左右了相续，再没有别的可能性了。

所以，最关键的还是菩提心。只要是佛教徒，不论是上师还是一般的修行人，菩提心都最为重要。我最初去汉地弘法时，人们求的要么是健康、发财，这个最多；要么是开天眼、显神通，这就是他们学佛的目的。但自从学了《入行论》以后，很多人认识到菩提心的重要，所以发的愿也变了。朝圣地时，在佛塔、佛像前，很多人祈祷的，是要生起一颗无伪菩提心。这是一个很大的进步。

其实，像那些钻天入地的神通，很多外道中都有，当然佛教中也有，但这些不是很重要。因为没有菩提心的话，表面文章做得再好，也并非解脱之因。

而这些显神通的人，最初可能会受到一些迷信者的追逐、崇拜、恭敬、信奉、供养，但



最终只会损人害己。不过有些人也是假装，明明没有神通，却装着有神通，装着有他心通，装着取伏藏，装着给人授记……这些做法，不仅对佛教，对自、对他都有很大损害。

但有菩提心的人，和这些假装的成就者不同，他往往很谦虚，你甚至看不出他有什么功德。不过，善心的力量毕竟不可思议，他哪怕念一句观音心咒，哪怕只是和人聊天，也会给那些与之结缘的人，带去不可估量的真实利益。



第一百一十三节课

昨天讲到，相续中具有菩提心的人，谁跟他结缘，都将获得众多利益。这种人，也就是所谓的“菩萨”。

然而，菩萨在哪儿呢？我们根本不知道。也许屠夫、妓女中就有，为了度化不同众生，菩萨善巧示现，也是正常的。在我译的《密宗大成就者奇传》[39]中，有些大成就者，他们虽然身份卑微，但却让与之结缘的人，都种下了解脱种子。可见，菩萨是有种种示现的。

也许在我们看来，一个烦恼重、行为不如法的人，却是菩萨的化现。因此，千万不要轻视任何人，因为他是否具有菩提心，你测度不了。世尊云：“除非我与同我者，无人能量他人心。”《十住毗婆沙论》亦云：“佛言与我等，乃能量众生，若佛如是说，谁能筹量人。”佛陀说：只有佛陀以及与佛相等的人，才能测度他人。如果佛陀这样说了，谁又敢说自己可以筹量他人？该论又云：“若以外量内，而生轻贱心，败身及善根，命终堕恶道。”如果从他人外相衡量其内心，从而产生轻慢之心，其结果，只有毁

[39] 《密宗大成就者奇传》：觉囊派多罗拉他造，现收录于《显密宝库 18—圣行集萃》。

坏自身及善根，命终后堕入恶趣。

有些人擅长说人过失，吃一顿饭，也能说很多，“这个不行，那个不行”、“但我如何如何……”，除了自己，谁都不行。其实，不说轻毁上师、道友，就是诋毁其他的人，直接间接都有过失。当然，自己的修证不好，见什么都会觉得不如法；反之，自己的修证好，能观清净心，那见谁都是好人，见什么也都如法。

因此，观清净心很重要。虽然你不知道菩萨在哪儿，但对自己有过饶益的，就应该懂得感恩。尤其是，对令自己生起菩提心的本尊、上师或者善友，都要作真佛想。为什么呢？因为，菩提心是一切大乘的基础，如果是本尊让你生起了菩提心，那在所有本尊当中，这位本尊的恩德最大；如果是上师为你宣讲，并加持你生起菩提心，那这位上师的恩德最大；如果是因为道友的引导，让你生起了菩提心，那他的恩德也最大。总之，就像阿底峡尊者听到金洲上师名号时合掌顶戴一样，你依靠谁生起了菩提心，就应该对他心怀最深刻的感恩。对你而言，不管他是什么身份，就是真佛。

◎ 用菩提心判断道相真假

既然菩提心如此重要，自然也就成了判断

道相的标准。

假使有人认为，自己已经证悟了实相之义，获得了神通三摩地，面见了本尊……无论出现任何表面的道相功德，如果从那时起，依靠它使自己的慈悲心、菩提心无有退转，日益增上，那就可以断定，这些道相是真正的功德。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》[40]中说，正修、盲修的差别，可以从断证是否增上来判断：如果所断的烦恼减少，所证的信心、菩提心增上，那么道相是真的，你也在正修；但如果就像过滤茶叶一样，相续中留下的是糟粕，功德精华漏尽，那道相就是假的，你也是在盲修，其中的关联，就如从“有烟”推出“有火”一样。

这是很好的判断方法。常有人说：“我梦到什么、见到什么……”但这种话多数是吹牛，未见言见，是妄语。即使真有一些似是而非的境界，真假也不必问上师，就用它判断：如果你从此对因果、对上师的信心增上，对众生的大悲菩提心增上不退，那就是真道相；倘若依靠这些，反而使慈悲心、菩提心日渐减退，那么这些表面的道相，无疑全部是魔障或邪道，即使你天天见“本尊”，也不是本尊，而是魔众

40 《定解宝灯论》云：“正修盲修之差别，断证增进而了知，犹如由从烟子相，可以推出存在火。”



的显现。

魔众确实能显现这些。《佛说发菩提心破诸魔经》云：“魔于修善者，常伺求其便，欲起诸难事，破坏彼善法。”意思是说，魔众对于修行善法的人，特别是修得不错的，常常会找出他的弱点，趁机制造种种违缘，扰乱并破坏他的善根。

当然，行善的人要断烦恼，也是在与魔王争斗，而其中最有力量的是两种人，如《大悲经》云：“有二种人共魔波旬极大战诤。何者为二？一者至心为说，二者专心勤听。”因此，讲闻佛法，尤其是讲闻甚深教法时，魔王波旬特别不高兴，他会想法入于听法者的心，让他打瞌睡、生分别、对说法者生邪见，甚至在讲者、闻者之间挑起事端，破坏彼此的关系。这些道理，讲《般若摄颂》时讲过不少。

因此，当道友与道友、法师与弟子间出现矛盾时，一定要警惕，这很可能是魔王波旬的力量所致，这是他的常用伎俩。当然，他也会显现“本尊”相，或者让你入定，让你见到什么，进而催生你的傲慢，使你渐渐退失善心。尤其是，当你无论见了什么境相以后，慈悲菩提心退失的话，那就不必问别人了，肯定是着魔了。

那有没有更高级的检测手段呢？到目前为止，我只能说：这种方式依然是最有效的。

◎ 何时方可摄受眷属

当一个人生起无伪实相的证悟时，对上师三宝，一定会有虔诚的信心与清净心；对六道众生，也会自然生起不共的慈心与悲心，而且随着境界的增上，信心、慈悲心会越来越强烈。

要知道，这种由证悟引发的慈悲心，是“忍不住”的。因为，慈悲与空性是一味的，有慈悲，就会有空性；有空性证悟，也自然会引生大慈悲，而有了大慈悲，自然会摄受眷属。

无等塔波仁波切曾问至尊米拉日巴：“我什么时候才能摄受眷属？”

尊者答言：“一旦你已现见自心本体非同现在这般，远离一切怀疑，那时你对老父我会生起不共的真佛之想，对众生也会生起无伪的慈悲心，那时你便可以摄受眷属了。”

后来有很多大德，就用这个标准衡量自己。在信心方面，对上师是真实佛陀，生起定解；在心性方面，对心的本来面目——觉空无二的本体，已经现前，无法言说但又非常明了；在生起上述境界的同时，对六道众生的悲心也非常强烈，并且远离了世间八法之心，当具足这

些功德以后，摄受弟子也就有了意义。

否则，自相续连基本的出离心、菩提心都没有，即使“摄受”成千上万个弟子，也不过是个普通聚会而已。这种“聚会”哪里都有，但做“上师”的，却无法给予弟子真实利益。

而要让弟子获得真实利益，最根本的，就是上师本人要有“视师如佛”的信心。前辈大德的广大事业，其实都与这一不共信心有关。而这种信心，从外相上是可以推断的。

是什么外相呢？记得以前有一个小喇嘛，老道友可能会有印象，当时演“释迦牟尼佛”那个节目时，他扮演小太子。有一次课上，上师如意宝对他说：“听说你很能背诵，不过，在我圆寂以后，当你想起我时，会不会热泪盈眶呢？如果会的话，那时你就可以讲法了。”

当时我就在旁边，上师的话，虽然是对小喇嘛说的，但我还是觉得是对我们（在上师法座旁围坐着很多法师）讲的，于是就记了下来。

“当想起上师时热泪盈眶”——这种信心，这种外相，我想，这不仅对当时的塔波尊者、对当时的我们适用，对在座的各位也一定适用。因此，如果你想摄受弟子，就用这个标准衡量一下自己。

有些道友来学院四个月以后，马上剃度，

一剃度就问:"现在我可不可以下去摄受弟子?"好像没有头发，就能摄受弟子了。其实要看功德，如果具足上述功德，那也可以，第二天就下山，到城市去摄受很多很多弟子……

否则的话，还是好好闻思吧。

◎ 在闻思的基础上修行

闻思是修行的基础。一个修行人，如果能以慈悲、菩提心为本，守护清净戒律，同时将闻思修不脱离而行持，这是最稳妥的。如果只顾闻思、不重视修行，或者只在意修行、不重视闻思，就会有失偏颇。也许，个人喜好上是有差别，但对大多数人而言，闻思修兼顾是很重要的。

萨迦班智达云:"无闻之修行，如断臂攀岩。"没有闻法的修行，就像失去手臂的人攀爬山岩一样，根本不可能。攀岩要用手抓着上去，没有手，是做不到的。同样，没有闻思是修不起来的，所以，一定要先以闻思断除增益。

所谓"断除增益"，并不是要对一切所知法都了如指掌，这个没有必要，也做不到，千经万论浩如烟海，一辈子也学不完。因此，你要做的，是对你要修的正法断除增益，也就是说，对这一修法的初、中、后，都要一清二楚。

我总结一下:首先，你所修的法，应该是能断除轮回之根的正法;其次，将上师为你指点的、对你最重要的那个法，作为重点;最后，通过闻思，了知这个修法的加行怎么修、正行怎么修、后行怎么修，断除一切增益，以最正确的方式掌握它。之后，一心一意地修持。

《大乘智印经》中说:"十方世界诸众生，闻已思惟正修作，摧伏一切烦恼热，如饮甘露心清凉。"十方世界的一切众生，在他的修行之路上，都是先听闻法要、然后思维、最后修行，并依此摧伏相续中的一切烦恼酷热，如同饮用甘露一般，内心清凉无比。以前有一个英国人，他说他很喜欢这个教证，我问他:"你为什么喜欢?"他回答:"因为在这里面，整个修行次第都有了。"我想，他确实把握了要点。

对一个学佛的人而言，不说修行，就是闻思，前后也有很多不同。闻思以后，很多道友生起了正信，这种正信是智慧，所以不易退转。但没有闻思之前，人会比较感性，信心是有，不过有点冲动，见一个上师就磕头，"啪啪啪"，一直磕到流血为止。但两天一过，态度就急转直下。这样不好，不庄严。

因此，一定要长期闻思、长期修行，闻思修不脱离，这样才会有真实的利益。

◎ 归纳精华要义而修

从前，阿底峡尊者住在尼塘时，祥纳穹敦巴、炯敦巴、哈仓敦巴三位格西，请尊者讲述正量的宗派——因明。

作为印度东西方最著名的班智达，尊者当然通达因明，但是他说："无论外道、内道，都有许多宗派，但其中的道理，全部是以分别念串连起来的，学这么多分别念没有多大必要。"

因明辩论，本来是智者的行为，但从修行的角度来看，词句上分别多了，甚至从小到老一直辩论，也没有什么意义。以前就有学者指出："某某县几座寺院的格西们，聚会辩论数日，而与此同时，无数生命也正在寺院外的屠宰场上遭杀戮，但无人制止，为什么？"这的确是个尖锐的问题。佛教中有"慈悲"的教义，但太注重分别词句的人，可能把这些就忽略了。

当然，我不是说学因明没有意义。因明是断除邪见的利器，比如《释量论》，学了以后，直接就能对佛陀、佛法生起正信。所以，学因明是很重要的。但尊者不这样说，其侧重点是在修行，并非反对因明——听任何上师讲法都一样，懂得他的密意很重要。

因此尊者说："人生转瞬即逝，如今是归纳精华要义的时候。"

祥纳穹敦巴问："那么，该如何归纳精华要义呢？"

尊者归纳了四点，教诲说：

"一、对等同虚空界的一切众生，修慈悲、菩提心；

二、为了他们而勤奋努力，积集二种资粮；

三、将由此所产生的一切善根，回向所有众生，愿与一切有情同获圆满菩提；

四、在作上述修行的同时，了知这一切的自性为空，显现之相如梦如幻。"

这就是窍诀！阿底峡尊者是大人物，如果当时我们去拜见，除了求加持以外，请求赐予窍诀的话，也就是这四点。这四点就是精华要义。

作为年轻人，学些因明、中观，断除增益是有必要的。但对大多数人而言，作好平时的念诵，修好加行，再行持一些善法，然后发愿往生极乐世界，我想，就这样度过一生，是很有意义的。

尤其是，在所有善法当中，听法是非常大的善根。听法时，前后有念诵，中间是专注听闻，最后是回向，所以一堂课下来，当天就有意义了。就我个人而言，没课那天是轻松一点，但总有"空过"的感觉。有课就很充实，讲一

堂课，再念一遍《普贤行愿品》，就觉着今天是有意义的，活着也是有意义的。

因此，我们一定要归纳精华要义，并依之修行。否则，表面上了解、懂得、知晓得再多，也起不到什么作用。

◎ 一垫上如何修法

昔日，阿底峡尊者来藏地时，迎接他的是大译师仁亲桑波[41]。大译师的译作颇丰，在藏地也很有威望。当时见到阿底峡尊者时，大译师已是 85 岁，须发皆白，而阿底峡尊者是 61 岁。大译师的印度语很流利，所以让阿底峡尊者一见如故，特别欢喜，陌生感也消失了。

来到大译师的寺院以后，阿底峡尊者问他："您对诸如此类的正法，了知得如何？"之后，尊者对显宗、密宗里的种种法门逐一询问，结果译师似乎无所不知，一一对答如流。

尊者十分喜悦地称赞道："极为稀有！在藏地有像您这样的智者，我都不需要来了。"尊者感到意外，是因为请他的人是哭着哀求的："现在藏地没有人懂佛法了，只有您去才能拯救佛

[41] 仁亲桑波：即宝贤译师。一般认为，仁亲桑波是前译、后译的分界。也就是说，从囤弥桑布扎至荣索班智达之间的佛教译作，称"前译"；从仁亲桑波至今的译作，称"后译"。

教啊！"但现在他发现，眼前竟然有这么一位了不起的智者。

尊者接着问道："那么，在一垫上，该如何修行这一切法呢？"

译师回答说："应当遵照各个宗派所说来修持吧。"译师有个三层殿，上午，他去小乘殿修小乘法；中午，他到大乘显宗殿修大乘法；下午，他去最上面的密乘殿修密法。

阿底峡尊者察看了他的修行环境以后，悲伤地说道："译师您错了，看来我还是有必要来藏地。"

现在很多人也是这样，修这个、修那个，刚念了一百遍文殊心咒，"噢，观音菩萨还等着我，念观音心咒吧"；念完观音心咒，"噢，金刚萨埵会不会生气？修金刚萨埵吧"；修完金刚萨埵，"噢，还有释迦牟尼佛"……就这样，不会将显密所有本尊观为一体来修。

甚至有些大德也是这样，虽然精通佛教的知见，但在修行时，还是对本尊有自相的执著，"我是不是得罪了某某本尊，还没来得及供他呢"。其实，这是把本尊视为凡夫，有这个过失。还有就是，一般人往往将各派教理分开理解，不懂得融入一体，更不懂得依窍诀而修。

当时，也正是看到这种情况吧，尊者才说

有必要来。译师问：“那么，应该怎样进行修持呢？”

尊者指点说：“应当将一切法，归纳为一个要诀来修持。”

比如修本尊仪轨，就在这个仪轨当中，出离心、菩提心、无二慧，这些全都可以一起修，不用分开。这是非常关键的！就上师瑜伽来说，在这一个修法中，其实已摄集了所有本尊的根本修法。在噶当派就有这样的窍诀：不必单独修降伏仪轨，只要你祈祷上师，保持对上师的信心，八万四千魔众便无计可施。我们知道，每个魔都有自己的“命咒”，而这些咒的要害，在你观想上师或对上师生信心的状态中，都被摄住了。摄住以后，魔众是无法动摇的。

所以，一个对上师有坚定信心的人，千万魔众也无法作害。这就是窍诀！不懂窍诀的人，修什么法都很难。

◎ 有了窍诀还必须实修

可见，修法一定要有窍诀。在了知上师所传授的窍诀以后，总结出实修的要点，这样便可以修行了。

当然，随后就应该实修，否则也无济于事。如米拉日巴尊者说过：“一个饥饿的人，仅仅听

到食物还不够，必须要食用。同样，仅仅了知正法没有利益，必须要进行实修。”

《月灯三昧经》亦云：“我今为汝无量说，汝于此法若不行，如人虽持良妙药，于自身病不能治。”佛陀说，我已经为你们再再宣讲了这些道理，但是，如果你们不修的话，也无法解脱。就像一个人虽然手持良药，但不服用的话，也治不好自己的病一样。

因此，仅仅听了法、仅仅思维了法是不够的，一定要修。修和不修完全两回事。比如菩提心，理论上谁都听过，也都会讲，但修过的人很不一样，他不仅相续调柔，而且会去帮助众生。没修过的人，说得再漂亮也行持不了，行持的话，遇到一点点违缘就退了。

所以，一定要实修。

◎ 修行好坏的标志

那么，修行好坏的标志是什么呢？

我们知道，修行的目的，就是要对治烦恼和我执，因此米拉日巴尊者说：“世人常言‘饮食好与否，观其面色方知晓’，同样，佛法懂与否、修行好与否，看他是否已经对治了我执与烦恼，便可知晓。”

世间人喜欢看气色，如果是红光满面，大

家都会觉得他肯定吃得不错；如果脸色不好，听法时眼睛都睁不开，那肯定吃得不好——你们有些人脸色太好了，是不是在悄悄吃肉？（众笑）

前段时间，学院成立了一个“素食学会”，在喇嘛这边提倡吃素。听说学会很庞大，二十多人。二十多人一起，挨家挨户地问：“你吃不吃素？”“你到底吃不吃素？”……

有个人说：“你们的行为很感人，我很佩服，也不得不吃素，不然不好意思。但你们这个‘运动’，还是非常可怕的。”（众笑）

不过，最近喇嘛吃荤的确实少了，这样就好。我不是经常对你们强调嘛，你们是来藏地学法的，不要来学“吃肉”的。对藏地的大德，我也呼吁过，希望他们去汉地弘法时，还是应该鼓励素食精神。

11 月 25 号是“国际素食日”，之前我就跟他们说：“素食学会要成立的话，那天的缘起就很好。”我希望他们的“运动”越来越轰轰烈烈。不过，我们“金刚降魔洲”不需要这种“运动”，大家一直吃素，都很配合。其实，吃素确实很好，从大家的脸色上也看得出来。（众笑）

回到尊者的教言上来。尊者说，修行好不好，要看他是否能对治我执和烦恼。这就是修

行好坏的标志！就像看脸色一样，脸色不好，那吃得就不好。同样，我执重、烦恼重的人，修行肯定不好。这是装不了的，就算你能跟“本尊”像人与人一样交谈，那也肯定不是本尊。

◎ 法与非法的界限

博朵瓦格西曾经请问仲敦巴格西：“法与非法之界限是什么？”

仲敦巴告诉他说：

“对治烦恼则为法，不治烦恼为非法。”能对治烦恼的，就是正法；不能对治烦恼的，就是非法。

“不随世间则为法，随顺世间为非法。”如果每天扶亲灭敌，跟世间人一起搞经济，这样随顺他们，肯定是非法；如果不随顺这些，自己认认真真地修行，则是正法。

“符合经论则为法，不符经论为非法。”如果所作所为，都符合三藏十二部的教义，这是正法；而如果不符合，那说得再好听，也是非法。

“结果为善是正法，结果为恶即非法。”如果事情的结果对众生有利，这是正法；反之，则是非法。

◎ 三种见修行同一暖相

● 三种见

阿阇黎吉公说过："诚信因果不虚，是下根者的正见；证悟内外诸法现空、觉空双运，是中根者的正见；证悟所见、能见、所证智慧三者无二无别，即是上根者的正见。"

在见解方面，根据根基，有上中下三种：

下根者：诚信因果不虚，也承许前世后世存在。一般来讲，这是人天或小乘行人必须具有的见解，但遗憾的是，不说世间人，甚至一些佛教徒对此也是心存疑惑。

中根者：证悟一切诸法都是现空无二。

上根者：远离一切执著，能见、所见以及所证智慧全部融入一体。

● 三种修

"安住于一缘等持，是下根者的正修；安住于四种双运等持中，是中根者的正修；无有能修、所修、感受三者并于无缘中安住，即是上根者的正修。"

修也分三种：

下根者：安住一缘，其他什么都不执著。有些人能安住好长时间，一天不吃不喝都可以，

就这么一直坐着，旁边的房子垮了也不理不睬……但光是这么坐着，也不一定有用。这是下根者的正修。

中根者：安住于现空、乐空、明空、觉空无二，四种双运的境界当中。

上根者：无有能修、所修及感受，就像《禅定休息》所描述的，真正入于本来法界的心性光明之中，这是上根者的正修。

● 三种行

"取舍因果如护眼珠，是下根者的正行（真实行为）；以诸法如梦如幻的境界而行持，为中根之正行；无有一切所行者，即是上根者的正行。"

行也有三种：

下根者：就像保护眼珠一样取舍因果，一切威仪都很谨慎，对一个修行人来说，外在行为上也的确应该如此。

中根者：没有任何实执，在如梦如幻的境界中行持。

上根者：就像大圆满中讲的，远离了一切能行、所行，这是上根者的正行。

● 同一种暖相

“我执、烦恼、分别念等日趋减少，是上、中、下三种根基者的真实暖相。”

暖相，在这里泛指成就相。很多人喜欢看成就相，“看有没有发光？”“是不是彩虹？”“这是什么声音？”……但我觉得，这些都不重要，对修行人而言，这些有也可、无也可。

最重要的是什么呢？就是看烦恼是否减少了。如果以前你的脾气很大，别人说一句就会“爆炸”，但现在通过修行，我执、烦恼确实减少了，诽谤你也跟诽谤石头一样，毫无感觉，那这就是一种成就相。虽然这个不像“光”，能拍下来，但你心里要知道，这确实是成就相。看别人也是一样，不论上、中、下哪种根基，这是共同的成就相。

这个道理，不单单吉公仁波切这样说，无等塔波仁波切的《圣道如意宝》、上师如意宝的很多教言，说的也都与此完全相同。所以，修行人应该时时这样观察自己。

在修菩提心的过程中，我们发现，因为大乘佛教的加持，以及长期串习的力量，有些以前非常自私的人，后来也变了：财富、名声、身体，都能放下了；别人说也好、打也好，都无所谓；在他心里，唯一关注的就是弘扬佛法和利益众生。其实这就是成就相。这种相，别

人不一定看得到，但对修行人来说，这的确是很大的进步。

这个窍诀很关键，在漫长的修行道路上，希望大家牢记！

◎ 选择一生修持的法要

在我们听闻的法要中，像《入菩萨行论》、《大圆满前行》、《窍诀宝藏论》等，这些论典都有很多窍诀，每天翻几篇看看，一定很有加持。当然，你也可以选一两个最珍贵的法，就像修本尊一样，作为你一生修持的法要，不论到哪儿，终生不离。

就拿念诵来说，有些人在喇荣，就念喇荣的课诵，但一到别的地方就改了。这样换来换去的，没有定准，修法是不会有什么真实成就的。所以，不论我们念什么、修什么，应该长久地坚持下去。我本人而言，二十年前念的经，现在还在念，以后也只会增加，不会减少，因为已经定了；二十年前看的书，现在还在看；二十年前主修的本尊，现在也还在修。我不是在炫耀什么，既然你们来我面前听法，我就说些我的做法，以供大家借鉴、参考。我的确是这样想的，短暂的这个人生，换来换去的，学不到什么东西。

全知龙钦巴尊者说："所知犹如空中星，所学知识无止境，今求法身精华义，必至无变之坚地。"所知就像空中的繁星，而知识也是永无止境，所以从现在开始，我们一定要寻求像"大圆满"这样的精华要义，一直到达无有迁变的解脱坚地——普贤王如来之果位。

◎ 闻思修不相脱离

对闻思修的整个过程，单巴桑吉尊者有一些非常恰当的比喻：

"寻求上师之教授时，应如母鹞寻觅食物一般。"鹞鹰比鹰鹫小一点，它在捕捉小鸟时，没捉到之前，会一直不停地飞来飞去。不过，中间它会上下扑扇着翅膀，左右观察。以前，我们放牦牛时看到了，就说那是它在"打卦"。打好卦以后，它就飞向目标。同样的，在寻求上师教言时，我们首先应该寻找并观察上师，而一旦找到了，就不能随便跑了，应当如理依止，听受教言。

"闻法时，要像野兽闻声一般。"野兽听闻到琵琶的声音，就会驻足不动，呆呆地听着。闻法也是一样，一定要专心听受，而且要听受圆满。但有些人恰恰相反，一上来不观察，随便找个地方听；听的时候又断传承，这里跑、

那里跑……是不是把比喻弄颠倒了？

"修行时，要像哑人品味一样。"不管修出离心，还是修空性，对于所修的道理，你自己一定要完全通达，要品尝到它的味道。

"思维时，要像北方人剪羊毛一样。"北方人剪羊毛，是一根都不会剩的。思维也是这样，要一字一义都不漏地分析每一个道理。

"得果时，要像云散日出一般。"云散去以后，太阳就完全显露出来，它的光芒会无可阻挡地照耀一切。得果时也是一样，离开一切障碍，显现一切功德。

大家要好好品味这些比喻，然后，务必做到闻思修不相脱离。如无等塔波仁波切说："闻思修行互不错乱、齐头并进，就是无误的要诀。"我觉得，每天既有闻思，又有修行，就这样修一辈子，就是很好的修行人。否则，听了一部论就去修，然后修了一阵又停了，最后不闻不修，成了世俗人，这样不好。但这样的人，在我的心目中，起码能数出"无数"个。当然，修行好、有成就的，也有"无数"个。这样分析，应该很公正、客观吧？

◎ 菩提心是正法精髓

总之，我们要明确：闻思修的结果，是必

须达到使慈悲心、菩提心日益增上，我执烦恼日渐薄弱的目的。

“发菩提心”这一引导，是一切正法的精髓、一切圣道的精义，是有则必足、无则不可之法。也就是说，在佛陀所宣说的八万四千法门中，醍醐要义就是菩提心，有了菩提心，哪怕是一刹那，功德都不可思议。

《佛说诸法勇王经》云：“既发菩提心，所得福德聚，欲称其少分，不可得计量。”意思是说，因发菩提心而获得的福德聚，仅仅是它的极少分，也是无法衡量的。亦有经云：“若发菩提心，若有其形象，大海虚空界，此等也不容。”

因此，对于上述发菩提心的道理，我们不能似是而非、似懂非懂地了解，而应该诚心诚意地修持，这一点是相当相当重要的！

下面是这一品的总结偈：

虽发胜心然却未生起，虽学六度然却具私欲，
我与如我愚痴众有情，修成胜菩提心祈加持。

华智仁波切自谦道：虽已发了殊胜菩提心，但因为烦恼、业障的遮蔽阻挡，相续中还没有生起；虽已学习了布施等六度之理，但因为行持无力，内心还是存在着私欲。所以，愿我及



像我一样的愚痴众生，都能修成殊胜的菩提心，祈祷十方诸佛菩萨、所有传承上师、空行护法等常常垂念，并赐予加持与护佑。

我们也一定要祈求圣者的加持与提携，以使自己在认识并忏悔过错的同时，自在地修持殊胜的菩提心！

【诸道之根本——发大乘殊胜菩提心之引导终】



第一百一十四节课

——百字明之具体修法

今天，我们简单讲一下金刚萨埵百字明的修法。

这个修法，今天不广讲，只是因为学院有些道友要修，所以提前讲一下。发心修完以后，按《开显解脱道》的顺序，是供曼茶罗；但按《前行》的次第，则要先修百字明。所以，修完发心的，就可以修百字明了。

五加行中要念十万百字明，和其他修法相比，这个时间可能稍长一点。如果是一个懒惰的人，不说十万百字明，就是一万金刚萨埵心咒，还是嫌多。但精进的人不相同，像在华智仁波切的上师——如来芽尊者等上师们的传统中，好多弟子都念了一百万、两百万，甚至更多。所以，十万并不算多。

◎ 忏悔的必要

再说，我们造的业也太多了。

从无始以来，或者仅是从小到现在，我们每一个人，肯定都造过许许多多的恶业。这些恶业，有些是因为烦恼深重，生了贪、嗔、嫉

妒等，就造下了，这是自性罪。其实，造这种业是很容易的，不说无始至今，看看你一天的心念就知道了，一会儿生贪、一会儿生嗔，很难控制。所以，自性罪肯定很多。

而自从皈依佛门，入了别解脱乘、菩萨乘以及密乘以来，也一定违犯过这三乘的戒律，这种违犯，都是佛制罪。自性罪、佛制罪，这些罪业，除非是圣者，凡夫是绝对会造的。因此，忏悔是特别特别重要的。

虽然有些人自认为清净，从未染上过患，但实际是不可能的。尤其在末法时代，一般人都容易生邪见、偏见、颠倒见，而正知、正念、正见，却很难生起来。既然如此，百字明以及其他加行修法，都是必须修的。

其实，这每个修法都很关键。你看皈依，没有坚固的皈依心，就不算佛教徒，那十万多吗？不多，还要念。再看发心，很多人口头上"为众生、为众生"，但一做起事来，全是自利的心，所以，念十万肯定不够。当然，能念也是一种串习，至少也是向上师三宝表示："虽然我的境界不够，但我愿意利他，所以我要念十万发心偈……"有这种心也很可贵。连十万都不肯念的人，要利益众生，是不现实的。

因此，加行人人要修。当然，菩萨的化现

例外。如果是阿弥陀佛显现凡夫，或者是“外道”人士来看看，那你不修也可以。但作为一个佛教徒，一个修行人，还是要扪心自问：“我的皈依心如何？我的利他心如何……”知道自己不行，就踏踏实实地修加行。

很多人口口声声“罪业深重、罪业深重”，我看这也不假，我们的罪业的确深重。怎么看呢？还是看心态。生贪心、嗔心时，心态一下子就圆满了，而信心、悲心却生不起来，就算生起来也很微弱。做坏事就兴致勃勃，而且也顺利，但一行善法，就兴趣全无……这些状态，无非是罪业的力量所致。因此，每个道友都应把握好这次机会，清净罪业。

前辈大德常讲：“罪业虽无功德，但依忏悔令其清净，就是罪业的功德。”

可见，罪业是可以清净的，但要清净它，一定要依靠四种对治力。凡夫人在修金刚萨埵时，即使不能细致地观想，也一定要具足四种对治力。

◎ 四种对治力

● 所依对治力

在自前观想释迦牟尼佛、阿弥陀佛或莲师

等佛尊，或者观想三十五佛[42]，或者观想自己的根本上师，或者按这里的修法，就观想金刚萨埵，以其为皈依境，一心一意祈祷：“我以前造过无数罪业，现依诚信在您面前忏悔，唯愿依靠您的加持力，将我相续中的罪业清净。”

这些修持忏悔的所依，就是所依对治力。如果按华智仁波切的讲法，还要加上愿、行二种菩提心。

● 厌患对治力

一个人服了毒药，毒性发作时会疼痛难忍，那时一定懊悔吃了毒药。而我们以往所造的罪业，杀生、偷盗、犯戒等，比毒药更厉害，果报更可怕。大家也知道，汉地的生活多数是跟罪业连着的，不说别的，就是一顿饭，鱼、虾、青蛙、猴脑……什么都吃，但这些都是罪业。所以，把这些一一回想起来，然后心生悔恨：“唉，我以前真是疯了，竟然和恶友们造下如是如是罪业，现在若不赶紧忏悔，让罪业积存在相续里，将来只有下地狱了，别无出路……”

这种强烈的追悔之心，就是厌患对治力。

● 返回对治力

[42] 详见《三十五佛忏悔文》所述。

就像一个人下决心再也不服毒一样，当你知道错了，比如了解了杀生的果报以后，就应该发誓："从今以后，即使饿死，我也决不杀害一个生命。"

这种再也不犯的决心，就是返回对治力。

● 现行对治力

现行对治力有很多：比如修菩提心，菩提心能摧毁一切罪业；三轮体空，利根者安住无有能忏、所忏、忏法的境界，也是忏悔。但一般来讲，按诸多传承上师的传统，最殊胜的忏悔方法，就是观修金刚萨埵。

总之，忏悔的修法，就是现行对治力。

◎ 金刚萨埵是百尊之尊

在十方无量的佛陀中，金刚萨埵是百尊之尊。

何谓百尊之尊？大家知道，闻解脱里有寂猛百位本尊，其实一切佛菩萨、空行、护法，皆可包括于这百尊之中，而百尊又可包括于金刚萨埵一尊。简言之，就是十方如来可以摄于金刚萨埵，而金刚萨埵也可以幻化十方如来。这个关系，就如同太阳与阳光，太阳可以散射无量的阳光，而阳光又摄于太阳。所以，只要

你修成了金刚萨埵，也就成就了百尊功德。

尤其是，对于忏悔，金刚萨埵有不共愿力。阿弥陀佛的愿，侧重于摄受往生，让听闻其名号的众生往生极乐世界。而金刚萨埵，则是侧重于清净罪业，他曾于因地发愿："凡闻我名号、凡观想我、凡念诵我心咒的众生，无始以来之罪业悉得清净，若不能者，我不取正觉。"如今，金刚萨埵已现前佛果，所以不论是谁，只要肯观修，就必定能净除一切罪业。而他的不共愿力，也是我们要着力观修的缘由。

当然，在智慧法界中，十方如来是一味一体的，无须分别，但是，因为根基、业力的不同，要刻意做些息、增[43]事业的话，观修不共本尊是有必要的。比如，藏地历代有许多大德，他们最喜欢念的，就是《文殊真实名经》和文殊心咒，因为文殊菩萨是智慧的不共本尊。所以，不管是谁，也不管是什么身份，只要修文殊法门，就会大大增上智慧。其他的本尊也是一样，比如，要增长慈悲，就祈祷观音菩萨，修大悲法门；想拥有威力，就祈祷大势至菩萨……而你要清净罪障的话，就一定要观修金刚萨埵。

[43] 息业：息灭病、魔、罪障等；增业：增上福、寿、智慧等。

◎ 如何观金刚萨埵

至于观修方法，最好先在佛堂里，安放金刚萨埵的佛像，没有条件的，至少也摆一张图片，就像皈依、发心的皈依境一样。

观想时，对密法有稳固见解和信心的，可以观想圆满报身服饰的金刚萨埵佛父佛母双运。如果对密法的见修行果，不但没有信心，反而对此起男女之想的，就观单身像。不论双身、单身，都观在自己的头顶上，面向与自己一样。

在我们头顶上的金刚萨埵，形象是金刚萨埵，本体是自己的根本上师。而且，他不是一尊的体性，而是百尊之主，是融寂猛百尊乃至浩瀚无垠所有圣尊于一体的智慧本尊。这位本尊，不是像唐卡或壁画上画的那样，扁扁的、不动摇，他是立体的。虽然是立体的，但他不具有实质性的内在，像铜铁或泥巴像一样，里面装着实物；也不是像人体一样具有血肉，而是如彩虹一般，显而无自性。这就是生起次第观想本尊的方法。

而且，一定要观得清晰。眉毛、眼睛、饰品……一样一样的，若能深入观想，金刚萨埵的每一个部位，都应该观得清清楚楚，就像唐卡里画的那样。但在细致观想的同时，要去掉

实执，也就是说，要了知圣尊的显现，如水中的月亮、空中的彩虹一样，毫无实质，是显而无自性的。我们知道，彩虹虽然美妙，但却如幻不实，金刚萨埵也是如此。

《前行》里讲解金刚萨埵的那段文字，不广不略，观修之前，你们多看一看。在藏地的很多伏藏品中，都有金刚萨埵的不同观法，但有的太广，太广了不好修，观的时候，可能也模模糊糊的。但《前行》的观法广略适度，大家可以参照观修。

◎ 如何念百字明

将圣尊观好以后，就可以念百字明了。

一般来讲，要观想咒轮旋转等，对大多数人是有困难的，因为这要有生起次第的修行基础，不光是一个“旋转”就可以。

不如像前面讲的那样，你就想，在我顶上安住的金刚萨埵，其实与十方诸佛，以及我的根本上师是无二无别的，现在我就对他皈依：“从现在开始，我唯一皈依您、依止您，您是我的依怙，您是我的至尊，您是我的导师，在此世间，除您之外，我再也没有其他可信任之处，除您之外，我再也没有其他可皈依之处。”然后发心：“从现在起，我誓愿度化天下无边

的一切众生。”

皈依、发心以后，就忆念罪业。杀生、偷盗、邪淫、妄语……一一忆念，之后一边痛哭，一边念百字明忏悔。如果是经常为了别人哭，那是贪心、嗔心导致的，哭也没有什么价值。但在金刚萨埵面前哭的话，追悔往昔的罪业，泪流满面，这个利益是非常大的。

以前有个人偷了东西，后来知道错了：“我错了，我太差劲了，我再也不干了。如果您原谅我，从现在开始，我一定重新做人！”就像这样，念百字明的时候，一定要先“认错”，要发誓“改错”，这种惭愧心很重要。

我对百字明也很有信心，也许是业惑深重的原因吧，不论早上、晚上，我念的时候都有一种惭愧。凡夫人应该都差不多吧，所以大家都要这样念。

道友们的境界，应该是有高有低的。据我了解，有些是刚开始好一点，后来不行了；但有些正好相反，刚开始不行，邪知邪见很重，可后来罪业被清净以后，福报也现前了，修行等各方面都增上了。

因此，希望大家都能够认真地忏悔。

◎ 净除罪障，修行才有感应

上师如意宝在《忠言心之明点》[44]里讲过：自相续本来如明镜一般，但被二障尘垢遮蔽以后，生起次第和圆满次第等深广等持的影像无法显现，所以，用四种对治力的“布”勤加擦拭，极为重要。

有人常常难过：“为什么我见不到本尊？为什么我观不出来？为什么我修行不圆满？”其实，就是因为业障。当相续被业障覆盖以后，不消尽相当的业力，生圆次第及大圆满的觉受，始终不会呈现。就如被灰尘蒙住的镜子不能现出影像一样，当你的心被前世今生的种种罪业遮障以后，不说甚深等持，可能连一般的法义也理解不了，连一个教证也记不住，更别提什么感应了。

因此，在有些上师的窍诀中提到：“如果你闭关时没有感应，那时候，你一定要忏悔，一定要祈祷上师，这两点至为关键！”祈祷上师，上师透过梦或直接加持，可以遣除你的违缘；而念百字明忏悔之后，罪障清净了，就可以现前证悟。

当然，祈祷上师时要虔诚、猛厉；念百字明时，要具足四种对治力，要忆念罪障，并尽

[44]《忠言心之明点》云：“忽然障尘极遮蔽，难现深广等持影，故需四力布勤拭。”

量念诵清楚。

◎ 四座观修

在观修时间上，最好是一天四座，至少两座。发心做事时，可以边做边念，但这样效果不好，因为你不能一一观想。所以，有条件的，以闭关方式修比较好。这次我们的要求，是一天念一千遍，能修四座的话，每次念个两三百，早晨、上午、下午、晚上，应该也不困难。

念的时候，上面讲的这些道理，可以分别忆念。比如，有时想想自己的罪业；有时观一观金刚萨埵的身像，思维一下金刚萨埵的功德；有时观想利益众生；有时观想罪业被清净了；有时就轮番地修持四种对治力……不过，有时什么都想不起来，只是在念诵百字明："嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉、知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努日阿埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅叉、萨哇嘎嘛色匝美则当、协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎哇纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊。"

可能每个人的念法、表情都不同，但不管怎么念都行。当然，除了这次修加行以外，平时最好也是每天都念。《前行》、《百咒功德》

里都讲过：如果每天早上念 21 遍百字明，就能加持堕罪，令堕罪所生的异熟果，不会增长；如果一次性念诵 108 遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。

◎ 修行人要重视百字明修法

前面说过了，我们都有罪障，想得起的、想不起的，知道的、不知道的，很多很多。不说有意为之，就是无意中踩死的小虫，无意中对他人造成的伤害，也是不计其数。因此，作为修行人，一定要重视百字明的修法。

记得以前有段时间，上师如意宝住在成都花园，由一个藏族公安人员负责保安。他是藏族的，但不懂藏文，所以在看汉文的《大圆满前行》。

当看到百字明的功德时，他生起了很大信心。那段时间比较长，也没事做，所以他就天天穿着他的制服，修百字明。他修得很精进，但旁边有几个小出家人很调皮，整天在玩儿。看到这一幕，我就跟他开玩笑，说："穿警服的人，竟然比出家人还精进啊！"他一听也笑了，说："百字明的功德太大了！可惜啊，以前我不知道。"就这样，他每天翻翻《前行》，然后就专注地念修百字明。

就像他一样，我想，凡是了知百字明功德的人，不管是谁，都会重视的。众多续部都称金刚萨埵是“忏悔之王”，而百字明，则是“忏悔之王咒”。能遇到这么殊胜的咒语，一方面要珍惜，一方面，为了增上信心，修持前也应该多作些了解。

有些道友修个房子也要盯着，为什么呢？就是想质量上能过得去。其实，修百字明也是一样，一定要保证质量，不是为了完成个数量，为了听密法。如果是这种心态，即使应付着修完了，骗过了管家、法师，听到了密法，意义也不大，因为你没有清净罪障。如果罪障还在，那你得再多的灌顶，听再深的密法，也还是像在一块未经开垦的田地里播种一样，播下什么，都不会有好收获的。

因此，要修行的人，一定要先让相续堪能。而要做到这一点，一方面，要以正知正念守护净戒，增上菩提心；另一方面，就是要结合四种对治力，念修百字明忏净罪障。

据《堪布阿琼仁波切密传》记载：堪布阿琼听完《大圆满前行》以后，请示上师该修什么法，上师让他修十万百字明。结果，他用了五十天就修完了。修完以后，梦里出现罪业清净的征相，白天身体轻松，而禅定时也很清明。

他向上师汇报以后，上师非常满意。

当然，堪布阿琼是大成就者，我们比不了。但就速度而言，他用五十天，那我们用一百天，应该也都修得完吧。其实，关键还是重不重视。如果你能了解，修金刚萨埵对今生乃至生生世世是最重大的事，那你一定会重视的。

不过，人和人的价值观不同。有人认为买车购房重要，三四十年的积蓄和精力全都投上了，世间人这样做，我们理解。但从生生世世的角度来看，用这个难得的人身，在这个短暂的一生中，完整圆满地修一遍五十万加行，是最值得的。如果你修过了，那在离开世间的时候，此身就没有白费，此生也没有空过。

因此，希望大家好好忏悔。不管出家在家，大家都了解自己，以前业力深重，以后也很难说，所以尽量多念。

其实这个百字明，不说上万遍地念，就是念一遍的功德和加持，也是不可思议的。而且，麦彭仁波切在《大幻化网总说光明藏论》中说，修持密咒时，即使你不会观想，不了解其中的道理，只是口诵，也能获得殊胜加持，因为这是真实语的缘故。

此外，在修百字明的同时，也可以念《三十五佛忏悔文》。汉地的忏法很多，朝暮课诵

里有《八十八佛忏悔文》，还有拜万佛以及《梁皇宝忏》等；藏地也有《无诠义忏》等加持极大的修法，有时间的话，可以一起修。或者，只是念些简短的忏悔文，也可以。

◎ 按仪轨观修百字明

那么，在念百字明时，按哪个仪轨来修呢？

《前行引导文》、《开显解脱道》都可以。不过，《开显解脱道》的仪轨虽然略，但上师如意宝说过："《开显解脱道》是龙钦宁提派的精华，修行重点全都涵摄其中了，可以说在印、藏、汉等地，都是极为难得的观修方法。"所以，这次我们就用这个仪轨来修。

百字明的内容，意科喇嘛有个字面解释，以前我也想作一个，但一直没时间。不过也不要紧，主要是观想金刚萨埵。其实"百字明"的咒文是梵语，就像观音心咒或楞严咒，上师们并不要求观想咒的意义，最多观想一个文字轮。文字轮我以前也讲过，能观想的也可以，但再多的，就不需要观想了。

有些人该观的不观，不该观的总是添枝加叶："金刚萨埵的上面是什么，背后还有什么……"有好多分别念。其实，就按仪轨观想已经足够了，能观好这些也不错了，不用再增

加什么。

◎ 修行人要长期修百字明

过几天就开"金刚萨埵法会"了，在此期间，希望大家好好忏悔。

我自己的话，由于琐事太多，法会期间可能四十万修不完。不过，二十多年以来，忏悔法是我每天都修的，百字明、金刚萨埵心咒、忏悔文，从未间断过。就说《三十五佛忏悔文》，我每天多则三四遍，少则一遍，再累再忙，拖到再晚还是要念完。因为我觉得，这些修法实在太重要了。生而为人，毕竟还有忏悔的机会，如果是转成旁生或天人，那连念一遍百字明的机会都没有。

百字明是一切密咒之王，得过灌顶的，可以看一下《大幻化网》、《百咒功德》以及其他教言中，有关咒语或百字明的功德，看了之后，你一定会生起坚固的信心。有信心的话，你会珍惜这个修法，而且修持的效果也好。千万不要应付数字，我们忏悔不是为了骗别人，或者其他什么，而是要清净相续，做个真正的修行人。

真正的修行人，像前辈的大德，他们最重视的就是修法。上师如意宝在世时，法会的八

天，总是念四十万心咒，年年如此。而藏地历代的高僧大德，也都没有不念百字明的，一生念十万、二十万的有，一百万、二百万的也有，为什么呢？因为他们重视这个修法。

昨天，我找热桑堪布，让他跟学院的堪布们一起去耍坝子。但他说，他们正在修一千万莲师心咒，不一定来得成。我想，他可能不太想来吧，所以今天早上又再三跟他沟通，终于把他邀请来了。

可见，老修行人的目标，跟我们是不同的。我们当学佛是吃快餐面，得个大圆满灌顶，好像大乐就生起来了，“上师，您给我传个最简单的法，直指心性、光明、明点……”“我看看虚空，哇，普贤如来现前了，我再也不用修了”……

这把佛教看得也太简单了。其实，佛教不是那么简单的，要修行，最重要的是加行法门，一辈子都要修的。并不是像有些人想的，听个密法就行了。没有基础的人，一个严格的上师，是不会给他传密法的。即使传了，在你的根基真实堪能之前，也是得不到真正利益的。

在学院常住的法师和修行人，有些因为修过多次五加行，所以不论是闻思还是信心，都非常好，而且相续也调柔，一看行为就一目了

然：“这个人的修行肯定很好！”原因在哪里呢？就是因为有前行的基础。

我曾多次讲过，意科喇嘛引导弟子时，最重视的就是前行。在他的传统里，一定要修前行多年以后，才偶尔传点密法。这种传承的力量，后来在“文革”期间被证实了。那段时间，人们纷纷舍弃三宝，但就是在这样的危机面前，他所有的传承弟子，却因为加行的基础稳固，始终坚持信仰，信心坚固。

可见，信仰坚固与否，也依赖于加行。不管是修皈依、发心，还是修金刚萨埵，都不能停留在文字上，要真实去修。

修的时候，也一定要专注，要让心跟随仪轨进入文字的内涵。否则，既无惭愧、又不专注的话，那即使天天“嗡班匝尔萨埵吽、嗡班匝尔萨埵吽”念个不停，也没有大的利益。

每次念修的时候，我们都应该深刻认识自己的过失：“唉，我无始以来的罪业太深重了，现在虽然出了家，但修行还是很差，行为也不如法，实在太惭愧了！对所有这些，我都在上师金刚萨埵您面前诚心忏悔！”应该这样修持。其实，金刚萨埵是一切上师三宝的总集，能在他的面前忏悔，是很难得的。当然，在家人也一样，更要忏悔，要把握好机会。

以前，“金刚萨埵法会”在觉姆经堂那边开。有一次，有两个法师就坐在我身边。他们从早上开始，一直念仪轨、念心咒，一心忏悔。八天下来，人好像钉在桩子上一样，忏悔得非常专注。

专注忏悔，效果是最好的。如果心不专注，八天连一万心咒都念不圆满，那就太可惜了。前两年的法会，听说有些新来的居士，八天都不说话，胸口上挂一个“止语”牌，一心念咒，这样很好。不过，有些人的“止语”牌虽然大大的，但声音也是大大的。

其实，不仅是在法会期间，平时也应该不间断地忏悔。像每天早上念21遍百字明，不仅可以加持堕罪，不令增长，同时还可以清净当天的语障，使所念的经咒更具加持，为别人说法时，也能令其获得更大利益。

为什么有些上师说一句话，就能为整个世界带来巨大利益？同样是语言，为什么价值不同？

其实，就是因为说者的相续有差别。比如，凡夫人说一句话，文殊菩萨也说一句话，同是一句话，力量完全不同。因此，语业清净的人，不管是念经还是说话，其能力自然超胜。

当然，修百字明不仅能遣除语障，身、心

的障碍都能遣除，有无量无边的利益。这些利益和功德，要讲的话，一堂课肯定讲不完。但有一点我想强调的是：我们现在身处轮回，又到了这么一个时代，能遇到百字明，实在是非常难得；而有了机缘，又不赶紧忏悔的话，一旦离开世间，被罪业坠下深渊，那就太可惜了！

所以，即使不能像以前的大德那样，百万、千万地念，但把百字明作为长期的功课，也应该是可以的。比如，每天早上念21遍，长期地念，甚至一辈子都念，把忏悔融入日常的生活，这样过一生，应该是很有意义的。

有时我也回顾自己的人生，虽然从小信佛，但当时并不知道念百字明，百字明有什么功德。后来出家以后，听了《大圆满前行》，才知道百字明的功德如是之大，这才重视了，也才开始念诵。不过，一旦开始以后，从那时到现在，有25个春秋了吧，也算是比较长的时间，在我的记忆中，从来没有间断过。而且，不但早上念，平常也在修。

其实，一个人要想约束自己的话，就应该修持你认为重要的法，因为它对你重要，也就不会轻易离开你的生活了。如果你觉得可有可无，无所谓，那最多是想起来才修一下，想不起来，也就丢弃了。

因此，希望大家都重视百字明，并且长期地修持下去。

◎ 修行是最重要的

按理来讲，修行最重要，比饮食、睡眠都重要。

但作为凡夫人，不可能把修行放在第一，生活放在第二，这个还做不到。现在能做到的，是把生活放在第一，修行放在第二。但不管怎样，只要是有修行的人生，都有价值，也都有意义。

现在人只知道赚钱，心目中已经很少有道德观念了。不说其他人，就是老师，他们的大部分心思也不在培养学生上。本来，作为“人类灵魂的工程师”，应该对学生的心灵有所启迪，但现在这个“工程师”，他的“设计”、他建的“工程”都不理想，因为他的目光在钱上。还有医生，多数医生的心态也是令人担忧。诸如此类，当人类把目光专注于金钱的时候，连世间的基本人格都难以把握，更何况是出世间自我相续的净化、提升了？

在座的各位，可能都自认为是大乘的佛教徒吧，但只是这么认为不行，还要作大乘的修行，为自他而忏悔。

像这次修加行，有人是第一次修，但可能也是最后一次。因为人生短暂，以后再想修的话，也不一定有时间，不一定有因缘。所以，这次修加行，你们都应该把它当作生命中最重要的事情。世间人一般认为，工作、成家这类事情重要，但从更长远的角度来看，修行才是最重要的。因此，希望大家都把加行放在首位，并且保质保量地修完。

这次修百字明，时间是一百天，我想多数人修得完。有些发心人员比较忙，发心和修行有冲突，这一点我理解。但既然已经承诺发心了，那些不容耽搁的事，就一定要做，而且要做好，因为这关系到太多众生的利益。

当然，与此同时，也应该尽心尽力地修行。

这次《前行》讲得比较广，尤其是前面“共同加行”部分，用时比较长。

有人说：“您不要再拖了，我们马上要走了，难道您愿意看到这种后果吗？”不管怎么样，你走也好、不走也好，我都会尽量讲圆满的。我相信，大多数人也是会听圆满的。

以前，在讲《入菩萨行论》期间，我一直担心是否能完成，但后来完成了。在《旅途脚印》中我也提过，在厦门治病时，我一直在翻

译《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，当时我也是常常想："能不能完成呢？译完之前，我死了怎么办呢？"甚至，我还跟身边的人交代说："万一我死了，稿子就在这里，怎么怎么处理……"不过，后来还是完成了。

《白莲花论》、《入菩萨行论》都圆满了，现在我心里想的就是《大圆满前行》。《大圆满前行》讲完的话，老和尚我的部分心愿也就了了，以后讲什么，根据情况再看吧。

有时我也不敢讲特别大、特别长的法，要讲的话，生活和修行上还是有一些压力。但《前行》这部法，就我个人而言，可以说，是我生命中最重要的一部法。而从在座的长远前程来看，修加行，也应该是你们最重要的一段修行旅程。因此，我希望每个人都把它修圆满。不要磕了三个头就不磕了，还找来种种理由，这个没必要。你不想修行另当别论，要想修行的话，次第而修很重要。

这个道理，很多法师现在都已经明白了，包括我们汉族的法师。以前很多人也不想修："我不想修加行，您开个后门吧，我想快点成就，您就给我传个密法吧。"密法我传过，但传了以后，你不还是要次第地修吗？其实，次第修行过的人，境界是完全不同的，他的心里

易生善心，而且善心不会退。但那些不按次第的人，修行就像学气功，也许暂时稍微有一点感觉，但这个是不会长久的。

最后，我再次强调，修金刚萨埵时要好好观想。虽然我们都有说不完的罪业，但是，能通过金刚萨埵法门来忏悔，也的确是很有福分的。否则，一个没有福分的人，是根本遇不到这个法门的。这一点千真万确！所以，希望大家不要错失机缘，要念完十万百字明，最少十万。

当然，如果你还有空闲，也可以念修莲师心咒一千万。这样，在清净罪业的同时，又能祈祷上师。祈祷上师很重要，当上师的加持融入自心时，修任何法都会圆满的。如果再有时间，那就像龙钦宁提的传承上师们那样，多念百字明，越多越好。

某些教言说："若能将金刚萨埵与上师瑜伽合修，利益极大。因为在清净罪业的同时，又得到了上师的加持与悉地，所以是无与伦比的修法。"

希望大家记住这些金刚语，如理如法地修行！



第一百一十五节课

今天讲"不共加行"的第三个。

三、念修金刚萨埵

首先，是作者对上师的顶礼句：

离二障垢然示净除障，究竟胜道然现修学相。
超有寂边然显三有中，无等上师足下我敬礼。

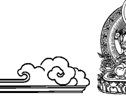
这一偈，在讲述上师功德的同时，也总摄了一章的内容。在修辞上，用的是藏文中比较特殊的"转折"方式。

偈颂的意思是：我的上师，虽已远离了烦恼与所知二障，但在众生面前，仍然示现精勤忏悔、净除罪业。其实，诸多上师也都是如此，是为了众生，才示现的。

我的上师，虽已获得了究竟的果位，但为了接引凡夫行者，仍然示现次第修学——资粮道、加行道、见道、修道、无学道，一一修学。

我的上师，虽已超越了轮回与寂灭二边，但为了度化众生，仍以善知识形象在三有中示现，而且与一般人无二：有行住坐卧，也有生老病死。

作者就在这样一位，无与伦比的具德上师足





下，恭恭敬敬顶礼。

◎ 最关键的修行要诀

就像华智仁波切一样，我们在念修忏悔前，也应该对自己的所有传承上师——具三恩德的上师以及结上法缘、善缘的上师，恭恭敬敬地顶礼。

如果对上师有虔诚与恭敬的话，上师相续中的智慧、悲心等功德，自然而然会融入我们的心相续。这是一种特殊缘起。

夏丹德，以前藏地著名的格西，他在讲解《修心七要》时，曾引用丰富教证，说明上师与佛无别；同时，也引用新旧噶当派祖师的语录，作了印证。他说："若修行人对上师不具虔诚、恭敬，智慧则无法开启，罪业则无法遣除……"讲了很多道理，我看了很有收获。

其实，这就是最关键的修行要诀。但可惜的是，很多人把它放弃了。放弃这一点，在别处寻找捷径，就像抛弃根而捉住枝叶一样，得不到核心的修法。

因此，不论何时何地，希望各位都能对根本上师心存恭敬。当生起不如理的心念时，要立即忏悔，始终安住于"善知识即为佛"的正念中。

丙三（清净违缘罪障——念修金刚萨埵）分五：

一、忏悔之理；二、四种对治力；三、真实念修金刚萨埵；四、念修百字明；五、忏悔之功德。

丁一、忏悔之理：

最近，道友们正在修百字明，大多数人修得很精进，这样很好。我们自己也知道，没学佛以前，我们造了许多罪业，有些甚至是弥天大罪；而在学佛之后，入了别解脱乘、菩萨乘、密乘以来，也犯过很多严重罪业。所以，为了清净这些罪业，就应该好好忏悔。

人都有自知之明，自己造过什么业，自己是知道的。因此，学院每年开"金刚萨埵法会"时，四众弟子都会很自觉地念四十万金刚萨埵心咒，不用管家特别要求。

洛若寺有个小佛学院，一百多人，那里有一位老堪布金旺，很了不起。他以前在佛学院呆过很长时间。有一次讲法，他对那里的道友说："喇荣开金刚萨埵法会时，你们一定要全部上去，每个人都要念十万金刚萨埵心咒（佛学院早期开法会时，规定是十万）。"随后，堪布又给他们讲了许多道理。

在座道友对金刚萨埵法门，都有所了解，应该也知道这个修法的重要性。其实我们都一样，虽然对其他法门也有兴趣，但对这个修法更加重视。

◎ 证悟之障

不管是修显、修密，相续中生起殊胜证相的主要障碍，就是罪障和习气。为了使阿赖耶的明镜显现证悟影像，净除罪障是至关重要的一环。这就好比，要让镜子映出影像，就要擦拭镜面一样。

这里把阿赖耶比作明镜。在这面明镜中，想要在修无上密法时，显现本来清净或任运自成；在修生圆次第时，显现明点、佛父佛母以及诸佛菩萨的清净之相；在修显宗法要时，现前殊胜的止观境界等，都要先擦拭上面的"尘垢"，擦拭干净了，才能显现。

如《圆觉经》云："常当勤心忏，无始一切罪，诸障若销灭，佛境便现前。"意思是说，修行人应当常常精勤忏悔无始以来的一切罪业，如果种种罪障全部息灭了，佛的境界便会自然现前。这就像镜子被擦干净以后，山河大地自然映现其中一样。

所以，我们一定要勤修忏悔，清净罪业。

◎ 洗浴不能清净罪障

当然，也不是所有的方法，都能清净罪业。记得《杂譬喻经》里有一则公案：

从前，有两母子相依为命。儿子长大以后，

问母亲："我父亲信奉什么？"母亲说："你父亲在世时，一日三次入水中洗浴，想以此洗净罪障、得到神通。"

儿子不以为然，说："如果水真能洗净罪业，那么，河北岸的居民每日南渡放牛，每日都洗浴两次，为什么不得道？况且水中有鱼、鳖之类的生物，为什么它们不能得道呢？"母亲也觉得言之有理。

儿子又说："唯有用佛陀的八解之池、禅定之水洗浴，才能净除我们的罪障和垢染。"于是他们去依止佛陀，最终获得了圣果。[45]

可见，所谓"洗浴能清净罪障"的说法，是不合理的。我们一定要依止佛教中的忏悔方法，尤其是金刚萨埵法门。

◎ 金刚萨埵修法在藏汉经续中都有

佛陀在各种经典及续部中，宣说了不可胜数净除罪障的方便法门，而在所有的这些法门

[45] 《杂譬喻经》云：昔罗阅祇国有婆罗门子，独与母居。年少长大自问其母："我父何所奉事？欲习其踪。"母语子言："汝父在时，一日三反入水自洗浴。"子言："父作是何所希望乎？"母言："恒水遣垢、可得神通矣。"子曰："不然。"母谓子："汝宁有异见乎？"子言："若其然者，水北居民日驱牛南渡放，日再洗浴，何不得道？且水中有鱼鳖之属在水活，何以复不得道耶？"母言："汝意云何？"子言："唯有如来八解之池、三昧之水浴，此乃无为耳。"因报母言："当诣佛所求沐神化。"于是母子至佛所。佛为说法。子作沙门得罗汉道。还为母说法。复得须陀洹道。

中，最殊胜、最简单的，就是念修上师金刚萨埵。

这一修法，藏地最初是由莲花生大士、布玛莫扎等尊者开始弘扬的。直到今天，人们忏悔时也都是修金刚萨埵。而随着佛法的传播，现在汉地的很多人也在修了。

以前有人说："金刚萨埵修法，是从喇荣五明佛学院传出来的，《大藏经》里没有。"

这种说法不对。这一修法得以广弘，的确是依靠上师如意宝的威德力，这是事实不假，但是，它的源头并非学院，而是来自诸多密续的记载。我们知道，就像法藏比丘发愿建极乐世界一样，金刚萨埵最初于因地时发愿："凡听闻他名号、念修他心咒的人，一切自性罪及佛制罪，都将清净无余，并于命终时往生清净刹土……如果不能实现，则不取正觉。"

这种说法，也许有人不认可，认为这只是藏地续部的说法。其实，汉地的《大藏经》也有。我翻过汉文《大藏经》的密教部，里面介绍金刚萨埵修法的很多，比如，《金刚顶瑜伽金刚萨埵五秘密修行念诵仪轨》云："金刚萨埵者是普贤菩萨，即一切如来长子，是一切如来菩提心，是一切如来祖师，是故一切如来，礼敬金刚萨埵。如经所说，金刚萨埵三摩地，名为一切诸佛法，

此法能成诸佛道，若离此更无有佛。”

这是唐朝译师不空译的。不空，是汉传佛教四大翻译家[46]之一，也是开元三大士[47]之一。其实他所译的这部经典，也就是密续。这样的译师，这样的密续，我想，没有人会不承认吧。

既然是早就存在的法，藏汉经续中都有，那为什么以前不知道呢？很简单，以前没发现而已。这个道理，就像珍宝藏在各自的矿里，金、银、钻石等，少为人知，虽然一直在那儿，但只有等到有福报的人来了，才能开取，没有福报的人是无法开取的。

因此，如今有幸值遇了这个法门，一定要珍惜。

◎ 只要忏悔罪业就能清净

刚才说了，只要是凡夫，都会造罪业，但不管是什么罪业，只要忏悔就能清净。如《大般涅槃经》云："智者有二，一者不造诸恶，二者作已忏悔。"从不造恶的人，当然是智者；但造了恶业知道忏悔的，也是智者。

古代大德们都说："本来罪业无功德，然忏可净为其德。"意思是，罪业本来是没有功德的，

[46] 四大译经家：鸠摩罗什、真谛、玄奘、不空。
[47] 开元三大士：密宗的善无畏、金刚智、不空。

然而，通过忏悔可以令它清净，就是它的功德。《万善同归集》[48]引《大集经》的道理说：譬如一件放置了一百年的脏衣服，一天当中就可以洗涤干净，同样，一百劫中集积的所有罪障，通过佛法的力量善加修习忏悔，也可在一日，乃至一时得以清净。

因此，无论是违犯了外别解脱戒、内菩萨学处，还是失毁了密宗三昧耶等，即便是罪业再严重，通过忏悔，也还是能得以清净。

下面举几个例子来说明。

● 指鬘王杀 999 人忏悔得果

婆罗门央具理魔罗（指鬘王），曾残暴屠杀了 999 个人，但是通过忏悔，也清净了罪障，并且即生获得了阿罗汉果位。

简单讲一下这则公案：当时，有一个婆罗门师，他用咒语使指鬘王受到迷惑，然后告诉他："如果你在七日之中能杀一千人，则可获得梵天果位。"于是指鬘王开始疯狂杀人。到了第七天，已经杀了 999 人，还差一个。但全城的人都躲了起来，他找不到人杀。

这时，母亲来给他送饭。他又想起师父的话

[48] 《大集经》云："百年垢衣可于一日浣令鲜净。如是百劫中所集诸不善业。以佛法力故善顺思惟。可于一日一时尽能消灭。"

"杀母生天"，于是也准备杀害母亲。

佛陀知道度化他的时机已成熟，于是放光显现在他的面前。他立即舍下母亲，追赶佛陀。虽然佛陀只是缓缓而行，但他拼命追也追不上。不得已，他便喊了起来："比丘，你给我停住！"佛陀说："我一直安住，没有动过，只有你自己停不住。"

听到这句话，他的心被摄住了。之后，在佛陀的指点与加持之下，他明白了自己的罪业，于是舍弃利剑，在佛前忏悔，并请求出家。佛陀为他剃度以后，将他带回精舍。他也通过精进修持，获得了阿罗汉果。

后来有一天，他到城里托钵乞食。城中的老百姓一见是他，就互相通告："这就是指鬘王，他杀人无数，今天竟然到这里化缘。"于是大家纷纷用石头、木块打他，用刀砍他。

结果，他被打得头破血流，衣服也撕烂了，浑身是血地来到佛陀面前。佛陀安慰说："你现在应该修安忍。为什么呢？因为，本来你的罪业，是要在无量劫中感受的……"

在座的道友中，杀过999个人的肯定没有，要杀也没有这个能力。参加过战争的，也许杀过一两个。但要知道，在所有杀业中，杀人是最严重的，所以一定要忏悔。

不管怎么样，如果指鬘王都能忏悔清净，甚至得果，那我们的话，只要诚心忏悔，任何罪业都一定能清净的。

● 未生怨王入地狱立即解脱

未生怨王在提婆达多的唆使下，杀害了自己的父亲，造下五无间罪。但他通过忏悔以后，清净了业障。死后虽然堕入地狱，但他所感受的痛苦极短，就像绸线球触地即刻弹起一般，马上从中获得了解脱。

这个公案，《观经》里讲得很广。过段时间要讲《观经》，所以这里就不广讲了。

《大乘本生心地观经》亦云："若起殷重心，一念求忏悔，如火焚山泽，众罪皆销灭。"意思是，如果真正知道惭愧，并以殷重心一心忏悔，那么即使造的业再大，也会像火焚山泽一样，将所有罪障在短短时间内全部忏净。

● 比丘投火坑灭淫罪

《付法藏因缘传》里也有一则公案：曾经有一比丘在寺院修行，他的嫂子来给他送饭。这时，他因为淫心炽盛，与她私通，犯了根本戒。

犯戒以后，他立即生起了极大惭愧，心里

想：“我太愚痴了，竟然造下这等罪业，我现在已不是沙门了。”在惭愧当中，他将衣钵挂在杖上，到僧众及世间的各个地方，大声喊道：“我是罪人啊！不应该再穿佛法的染衣了。我已破了戒，必将堕入地狱，现在我到哪里才能得到救护啊？”

这时，大德阇夜多来到他面前，说：“你能随顺我的话去做，我就令你罪业息灭。”他欢喜踊跃，说道：“只要能清净我的罪业，您让我做什么都行。”

尊者以神变力化现了一个大火坑，火焰炽燃，让他跳下去。他为了灭罪，便毫不犹豫地跳了下去。但是，当他跳下去时，火焰一下子变成清流，刚刚没过膝盖，他浑身上下丝毫无损。

尊者说：“汝以善心至诚悔过，所有诸罪今悉摧灭。”然后为他说法，他修持以后，获得罗汉果。

● 能乐讲法灭杀母重罪

能乐的贪心非常严重，母亲阻拦他去与一个女人约会，他就把母亲杀了。见到那个女人之后，他的手还在发抖，女人说：“你不要怕，这里没有别人，只有我一个人。”他说：“我为了你，把母亲杀了。”女人一听害怕了，心想：

“连自己的母亲都杀，那我更算不了什么了。”

于是女人说：“你先呆会儿，我到楼上去一下。”一到楼上，她就嚷道：“有贼！有贼！”能乐听后吓跑了。回到家里，他将刀扔在地上，也大声地喊：“贼杀我母！贼杀我母！”闻声而来的人，都信以为真。

之后，他依照当地习俗将母亲火葬了。这个时候他已醒悟，知道自己造下了极大罪业，内心无法平静，于是便到处寻找灭罪的方法。但别人告诉他的方法，都是自己必须死掉才行，比如投水、投火等等，此外别无出路。

后来，他在去尸陀林的路上，听到一比丘正在念一个偈子：“若人作恶业，修善而能灭，彼能照世间，如日出云翳。”他想：“看来佛门一定有灭罪方法。”于是就出家了。

出家以后，他非常精进，很快精通三藏，而且辩才无碍。

这时有人问他：“您为何如此精进呢？”

他说：“为了灭重罪。”

“您造过何罪？”

“杀母。”

大家一听，赶紧将此事告知佛陀。佛陀说，杀母之人不能出家。于是僧众将他开除了。

但他不想还俗，于是就以出家相，来到偏远

之地，并在那里建立了道场。因为他精通三藏，所以培养了众多弟子，其中很多人已证得了阿罗汉果。

因为讲经说法、培养僧众等的功德，他死后虽然堕入无间地狱，但时间极短，之后立即上升天界了。上升天界以后，他一观察因缘，知道是佛法的力量让他灭尽了重罪。于是来到佛前报恩，听法以后，证得初果。

类似的公案，《百业经》[49]等经典中还有很多。

曾有个道友说："我要是再不好好修的话，那就完蛋了！想想出家前坏事干尽，真跟疯子一样！"

不管你以前怎样，现在知道忏悔就好。龙猛菩萨在《亲友书》中也说："何人昔日颇放逸，尔后行为倍谨慎，如月离云极绚丽，难陀指鬘能乐同。"虽然以前是特别放逸的人，但学佛以后，行为上倍加谨慎、精进忏悔，那他也必将如月离云，绚丽而光照世间，就像难陀、指鬘、能乐一样。《别译杂阿含经》亦云："若人先造恶，后止不复作，是照于世间，如月云翳消。"

其实不仅是我们，即便是历史上的高僧大

[49] 比如，其中有一则，就是"王布果杀五千人得度证果"的公案。

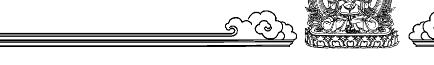
德，有的也做过坏人。像奔公甲格西、博朵瓦格西、伏藏大师列绕朗巴等，他们在修行以前，显现上也是造过很多罪业的。当然，汉地的传记中，这样的事例也不在少数。

因此，大家也不要灰心，以为罪业太多了忏不净。其实也不是。只要具足四种对治力，诚心诚意、认认真真地忏悔，就一定能清净。

当然，如果忏悔时东张西望、胡言乱语，或者一边打妄想、一边忏悔，这样的意义不大。有些人虽然口里在念忏悔文，但心里却毫无惭愧，甚至认为"我也没什么罪业啊"、"以后忏悔也可以吧"、"反正忏罪是罪业的功德，那我今后造罪也没事啦"……诸如此类，这种"忏悔"不仅不能清净罪业，反而会助长造业的趋势。

因此，忏悔时一定要有惭愧心。如米拉日巴尊者说："若想忏罪能净否？忆念善法则清净。"如果你想了解，自己的罪业是否能清净，就看你在忏悔时是否忆念善法了。如果忆念了，有惭愧心、悔改心，那就能清净。

就像刚才讲的那些公案，虽然他们以前造的业很严重，但一旦认识到罪业以后，向善之心也极为猛烈，在这种心态下，即使只用短短时间，即使只念十万金刚萨埵心咒，也都是能够忏净的。相反，一个人若无惭愧的话，即便罪不重，



即便念得再多，也不一定能清净。

所以，不论是谁，忏悔时一定要具足四种对治力，这是关键！

丁二（四种对治力）分四：一、所依对治力；二、厌患对治力；三、返回对治力；四、现行对治力。

《大乘集菩萨学论》[50]引《四法经》云："佛言：慈氏，若菩萨摩诃萨成就四法，灭先所造，久积过罪……"这里所说的"四法"，就是指四种对治力。

不论你是哪一个传承，修的是哪一个忏悔法，只要具足四种对治力，就一定能忏罪清净。

戊一、所依对治力：

在这里，所依对治力就是指，将金刚萨埵作为皈依境，具足愿菩提心与行菩提心。

◎ 以金刚萨埵为皈依境

藏地人修金刚萨埵，一定会先请一幅金刚萨埵的唐卡，或者一尊金刚萨埵像，以此为皈依境来忏悔。

虽说在本体上，诸佛菩萨是无别的，但在修

[50] 《大乘集菩萨学论》中，《四法经》云：佛言："慈氏，若菩萨摩诃萨成就四法，灭先所造久积过罪。何等为四？所谓悔过行、对治行、制止力、依止力。"

忏悔时，将不共的佛尊作为对境，更有殊胜的缘起。当然，如果是在别的场合，也有其他的所依对境，比如，《三聚经》里的三十五佛（那天，个别道友制作了一些三十五佛的唐卡，我觉得那个很好），或者通常的三宝所依——佛像、佛经、佛塔，以及善知识等，这些都可以，都属于所依对治力。

很多人喜欢将《般若摄颂》、密宗续部及《大藏经》作为忏悔的对境，其实这是非常殊胜的。像我们经堂里就有《大藏经》，如果你要忏悔的话，在它面前一边磕头、一边忏悔，那功德是很大的。当然也可以找上师："上师啊，我向您忏悔，我以前杀过生，我以前做过什么什么……"这样发露忏悔也很好。

不过，有的弟子只说忏悔，不说罪业："上师啊，我向您忏悔，我有很大的罪业。"

上师很好奇："什么罪业？"

"嗯——这个不能说。"当然，这不是发露忏悔，可能是不好意思吧。但犹豫了一会儿，又说："上师，您不是有他心通吗？反正您是佛，您就用尽所有智、如所有智观一观吧，我自己不方便说。"

这时，上师也不好意思了。说"不知道"的话，那就失去"佛"的位置了，所以干脆就说："对对对，知道了。"（众笑）

◎ **愿行菩提心**

此外，在忏悔时，愿行菩提心也是必不可少的。如果少了菩提心，即使具足四种对治力，也只能稍稍减轻罪业，达不到彻底清净的效果。而如果相续中生起了无伪菩提心，那么，不论往昔造了多少罪业，也都会自然而然清净的。

如《入行论》云：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依？”一个犯了极重罪业的人，如果能依止一个勇士或大人物的话，便可除去怖畏，比如，不用入监狱、不用判刑，等等。同样，若有一种方便可以迅速解脱的话，那些畏惧罪苦的人，又为何不去依止呢？

又云：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”依止什么呢？就是菩提心。菩提心就像末劫火一样，一刹那间便能摧毁一切重罪。不仅如此，其实菩提心的功德太多了，在《华严经》里有很多比喻说明。因此，忏悔时一定要发两种菩提心。

当然，摆放佛像、佛经、佛塔等，还是有必要的。因为一个凡夫人，离开真实对境的话，单靠观想是很难修起来的。

而且，这样还有个好处，你在上师面前实在说不出口的话，可以对佛像说。不管你说什么、怎么说，佛像总是笑眯眯的，就坐在那儿，绝对

不会说出去的。以前法王如意宝讲过：“有些事，即使是跟上师讲，也要观察，看这个上师是否能保密。如果你一讲，上师就把它传遍世界了，那就最好不要讲。”所以，有什么话，对金刚萨埵讲是最保险的。

以上是所依对治力。

戊二、厌患对治力：

所谓的厌患对治力，就是说，对于以往自己所造的一切罪业，生起后悔之心。如果既没有将罪业视为罪业，也没有以强烈的追悔心发露忏悔，就不能得以清净。

认识罪业是很重要的。认识了之后，你会把罪业看得很重，深觉惭愧、懊悔：“为什么我要杀盗淫妄？为什么我要犯戒……”有了这种追悔心，也就有了破恶的力量。

如《三聚经》云：“发露忏悔，不覆不藏。”意思是，有了罪业一定要说出来，然后忏悔，不能覆盖、隐藏。如果覆藏的话，《大般涅槃经》中说：“若覆罪者，罪则增长。”因此，有了罪，一定要找善知识或其他人发露。古德常讲：“一个善于修行的人，常常发露己过，却不宣扬功德。宣扬功德，善根则灭尽；发露己过，过失也会灭尽的。”因此，一定要经常发露。

不过，有些人“发露”罪业时趾高气昂：“我以前干过什么什么，我如何如何……”好像干坏事很伟大，说这些别人会羡慕。这不是发露，更不是忏悔。而有些人正好相反，别人一问：“你以前做过什么？”他就不好意思了：“唉，没什么可提的，无恶不作，不是人，纯粹是疯子。”这种心态还可以，知道那是罪业，有厌恶心，这样才有机会。

在《极乐愿文》中，大成就者乔美仁波切说：“若无悔心忏不净，往昔罪业如服毒，当以大惭畏悔忏。”意思是，如果没有懊悔之心，光是口头上、行为上作些忏悔，是清净不了的。一定要心怀惭愧：“我以前造的那些罪，真是毒药啊，我怎么能服毒药呢？以后肯定要堕地狱了，解脱不了了，我该怎么办呢？”有了这种大畏惧、大惭愧，罪业就会清净的。如果是以前杀过人的、偷盗过的、犯过戒的，那更要励力行持。

当然，这种惭愧心，要真正有智慧的人才生得起来。而没有智慧的人，是不知道惭愧的，“无所谓，堕地狱就堕地狱吧，犯戒就犯戒吧”，这种态度，是非常危险的。

因此，知惭有愧的人，才是智者。

戊三、返回对治力：

返回对治力，是指回想起自己往昔所造的罪业后，发誓从即日起，纵然遇到生命危险，也绝不再造这样的罪业。

如《三聚经》云：“从今以后，必断严戒。”《极乐愿文》中也说：“若无戒心不净故，发誓今后遇命难，亦不造诸不善业。”

这里最关键的，就是纵遇命难也绝不再造。有了这种誓愿，忏悔肯定相当有力量。像有些人，虽然以前干过很多坏事，但一出家，就能毅然决然断除这一切：“从今以后，我即使饿死，也再不造恶业了！”有这种决心的话，罪障肯定会清净。

《地藏十轮经》[51]里说，有两种人是非常了不起的，第一、从来不造恶业；第二，造了以后，知道惭愧并发露忏悔。这两种人，都叫“勇健得清净者”。

苏格拉底也说：“人可以犯错，但是不可犯同一个错。”这个道理很好，人是应该这样。如果以前杀过人，那以后就不要再杀了，如果对前面的罪都没有惭愧，又再杀的话，那以世间正理来评判都是无法宽恕的，更何况出世间了？杀生

[51]《地藏十轮经》云：“世尊告曰：善哉善哉，汝等乃能如是惭愧发露忏悔。于我法中，有二种人名无所犯：一者禀性专精本来不犯；二者犯已惭愧发露忏悔。此二种人于我法中，名为勇健得清净者。”

也是同样的道理，虽然世间人不这样认识，但我们学了佛以后，就不能再杀了，再杀就说不过去了。

因此，忏悔时，一方面要认识罪业；一方面就是这里讲的，要有绝不再造的决心，这样就一定会清净的。

戊四、现行对治力：

现行对治力，是指尽心尽力奉行一切能对治往昔所造罪恶的善业。

比如，七支供：顶礼佛及佛子、随喜他人福德、请转法轮、善根回向菩提等，以及发愿行菩提心、护持无伪实相之本体，这些都属于现行对治力。

从前，塔波仁波切的一个弟子向他请教："我往昔以贩卖佛经维生，如今想起真是追悔莫及，请问上师，我该如何进行忏悔呢？"仁波切说："就造那些经典吧！"

于是那个人着手造经典，结果经常心思外散。他又怀着十分沮丧的心情，前去上师面前汇报说："造经典时，我心思也是经常散乱，对于忏悔罪业来说，恐怕没有比安住空性、护持本性更甚深的了吧？"

上师异常欢喜地说："实际上就是如此，纵

然往昔所造的罪业积如山王，也能在现见本性的瞬间得以清净。"

◎ 勇施比丘观无生息灭淫罪

《佛说净业障经》里也有一则公案：有一名比丘叫勇施，有一次他到城里化缘，一位长者的女儿对他生起贪心，从此欲心内结，患了病。

母亲心疼女儿，了解情况以后，待勇施比丘再来时，就对他说："我女儿现在病成这样，就是因为我不让她听法所致，您能不能为她传传法呢？"比丘信以为真，于是天天来为她传法。结果因为常常见面，也生起了欲念，把戒破了。

后来，女人的丈夫见这个比丘常来，便起了疑心，准备杀掉他。比丘预先知道了，就弄了些毒药给那个女人，让她把自己的丈夫毒死，她也照做了。

但她的丈夫一死，勇施比丘便生起极大懊悔，心想："我现在已造下极重的罪业，又行邪淫、又断人命，这哪里还叫比丘啊！现在我命终之后，必堕恶道了，谁能为我息灭痛苦啊？"

于是，他从一个精舍到另一个精舍，衣服拖在地上，惶恐奔走，不断地哀嚎："我现在就是地狱众生啊！我现在就是地狱众生啊！"

当时有一位菩萨尊者，名叫鼻揉多罗（今弥勒菩萨），问明缘由以后，尊者对他说："比丘不要怕，我能施予你无畏。"比丘一听，欢喜无量。

菩萨将他带到一个寂静的树林中，然后涌身虚空，高一多罗树，问比丘道："你现在对我有信心吗？"比丘合掌说："在我看来，您和世尊无二无别。"

这时，鼻揉多罗菩萨入于"诸佛境界大乘妙门如来宝印三昧"，并从身上显现出无量如来，都是金色之身，三十二相圆满。之后，所有如来异口同声为他说偈云："诸法同镜像，亦如水中月，凡夫愚惑心，分别痴恚爱……"意思是，诸法如同镜中的影像、水中的月亮一样，毫无实质，但凡夫因为愚昧、迷惑之心，从而生起贪、嗔、痴等烦恼。听闻这个偈子当下，他便了知了一切法如梦如幻，从而离开一切缠盖，获得无生法忍。

从这个公案，及前面讲的菩提心功德来看，在净除罪业的方法中，没有比修菩提心及护持无伪实相更为甚深的了。因此，在修金刚萨埵法门时，也应该在不离开这二者的基础上，观想金刚萨埵身相，观想降下甘露、净除罪障，念诵百字明等。

第一百一十六节课

现在大家都在修五加行。但是，修五加行的目的，你们也知道，不是为了听密法，而是为了成为一个名副其实的佛教徒。五加行是修行的基础，如果质量上圆满了，就一定能成为一个很好的修行人。

因此，大家也不要急着赶数量，勉强修完的话，利益不大；倘若报个假数字，那更是没有必要了。我们应该注重质量。其实，对修行人而言，这每一个加行——皈依、发心、金刚萨埵、上师瑜伽、曼茶罗，都是不可缺少的。所以，希望大家都好好修加行。

◎ 关于法本翻译的问题

同时，就《大圆满前行》的译本，我也想顺便说两句话。

《大圆满前行》这本书，现在也有其他的译本，叫《普贤上师言教》，我见过的就有两种。当然，有不同的译本，我也是赞叹的。比如，《金刚经》、《无量寿经》等，这些大大小小的经论，都有很多不同的译本。但是，如果有些"翻译"，是将以前的译本修饰、改造一番，弄得面目全非以后，还自认为是好的"译本"的话，那就

不一定合适了。

这两个译本中，以前我见到的那本，是西藏人民出版社出版的；前两天见到的那本，是宗教文化出版社出版的。

以前的那本稍好一点，改得不多，基本上和我原来的《普贤上师言教》[52]是一样的，当时的错别字、译错的意思，还是照样放着。这些错的地方，还有个别教证，后来重新修订时都改过了，但这个“译本”里没改。简单讲，就是只换了译者的名字而已。

后来，我碰到了这些人。碰到以后，他们自己也特别不好意思，但我没提这件事。个人的事，我觉得还是不说为好。而且，改得也不多，不管怎么样，反正我这边也没拿书号，他们出版也可以。听说是台湾个别人找他们（出版社）谈的，并花钱买了书号。但即使是有了书号，这种“出版”方式，也还是不太好吧。

后面的那个“译本”，是前两天见到的，我倒没细看，只是翻了几页，说是“在以前两个译本的基础上完善的”，“译者是华智仁波切的后世什么什么”……没细看，总之很有“资格”、很“权威”。

[52] 堪布翻译的《前行》，最初叫《普贤上师言教》。后来，又重新对照藏文作过校对、修改，现名为《前行引导文》，归在“显密宝库”中。

当然，如果译得好，我也随喜，没有任何嫉妒心，对一个法本，有不同的理解是可以的。

但是，就我的原则来讲，翻译的话，要么干脆不译，要译，就应该有自己的特色，不要在别人的译本上修改，然后当成自己的作品。现在也好，以前也好，像《释量论·成量品》、《量理宝藏论》等所有论典，我都是这样译的。

《虚幻休息》、《禅定休息》，刘立千译过，我也翻译了；敦珠法王的《藏密佛教史》，刘锐之译过，我也正在译。但在译的过程中，绝对不会在人家的译文上改来改去，最后加上自己的名字，绝对不会这样。

我都是用自己的理解来译的。只不过，偶尔碰上某句话、某个教证不好译的时候，我也会翻翻别人的译本，看看他们是怎么解释的，怎么翻译的（但有时我也发现，他们的译文，有些地方错了，有些地方可能自己也没懂，就那么放着）。除此之外，你们也可以对照着看看，根本没有抄袭的现象。

翻译这么多年以来，有人给我的称呼太高了，我担当不起，也觉得很惭愧。但不管怎么样，因为自己作翻译，所以看到那些把别人的译本改来改去，然后加上自己名字的做法，就不太舒服。

这让我想起敦珠法王在《藏密佛教史》的第七品中，引用荣索班智达的一段话，荣索班智达说：“以前，在印度佛教完整未衰落之时，前辈的译师们，是凭自己的智慧，将诸佛菩萨的金刚语作清净抉择以后，原原本本翻译下来的；但现在的个别译师，却是在前辈大德的译文上，作种种转变之后，自我赞叹，说自己译得最好、最可靠，但实际并非真实之义。而现在，我们这些遵照佛语来翻译的人，和他们是不一样的……”里面还引用了其他一些圣者的教言，对当时一些译师的行为，作了批评。

当然，可能现在这些人，也不至于如此，也许他们有他们的目的。但是，当我看到某些教证、内容完全译错了，还是非常痛心的。意义本来不是这样的，可他们在解释的时候，也许藏族人不懂汉语，汉族人不懂藏语，这样两个人就接不上了。最后，虽然汉族人把词句理通顺了，弄漂亮了，但意义却完全错了。非常可惜！

也许这也是一种需要吧，一定要让人知道“我做了什么什么”，尤其是一本比较出名的书，如果标的是自己的名字，就会觉得比较光荣。当然，也许是这样，也许也不是。不管怎么样，一个人说什么、做什么，只要符合道理，

谁都可以接受。

学院也有一些道友在为上师们发心，翻译一些佛法。发心是很好的，尤其是，如果能将藏传佛教中的一些殊胜文库译出来，那我也非常随喜。但是在译的过程中，一定要谨慎，否则，既没学过五部大论，又不通显密教理，或者即便学了一点，也只是皮毛而已，那由这种非专业人员下笔的话，专业人士来一看，一定是漏洞百出。

所以，在藏传佛教广泛传播的今天，好的和不好的现象，都是存在的。但从某些现象来看，这和当年阿底峡尊者来藏地期间，印、藏之间的佛教交流状况，是相似的。

当时荣索班智达也住世。在夏天的时候，很多藏地译师就到茫耶贡塘；冬天的时候，就到尼泊尔求学。但他们和前辈的译师们不同，前辈译师们去依止上师时，供养的金子都是一袋一袋的，翻译的地点，也都是非常正规的道场。但这些人没有这个实力，只是为了与某某上师竞争，为了一些名闻利养，非要步行过去，最多在腋窝下夹一二两金子，找的也是一般的上师……凡此种种。

后来，荣索班智达也对前辈与当时的译师，列举了六种差别：施主的差别，翻译地点的差

别，译师的差别，大班智达的差别，供养的差别，法的差别。

这些差别，你们看看《藏密佛教史》，的确反映了前辈译师的严谨和卓越。如果我们能够学到或做到一点点，也应该很好了。

我倒不是说自己译得好，但是多年以来，我翻译的，都是从上师们那里得过的法；而且翻译时，也很少着力于华丽辞藻，只是以自己的一种风格，将圣者们的语言原原本本译出来而已。这就是我在翻译上的追求和原则。

当然，有智慧的人可以对比一下。在不同的译本当中，佛教专业人员所译的经典和论典，你闻思以后，应该会明白的。

这是我顺便说的两句话。不管怎么样，在翻译方面，以前我花过一些时间和精力，以后的话，也是会一如既往的。

丁三、真实念修金刚萨埵：

前面讲过，在所有的忏悔方法中，修金刚萨埵是最殊胜的，尽管我们往昔造过许多恶业，但只要如理忏悔，一定会忏净的。

如《金光明最胜王经》云："若人百千劫，造诸极重罪，暂时能发露，众恶尽消除。"一个人不是在一年两年，也不是几十年，而是在百

千劫中造了极为严重的罪业，但只要在几个月或几年的短暂时间里，真诚发露忏悔，所有罪业也将被根除。这是佛陀的金刚语。

当然，这也要用正确的方法才行，否则也很难奏效。

◎ 提违舍弃自焚修十善

《佛说未曾有因缘经》中，讲过一则提违的故事：提违的丈夫死后，她在家守寡，虽然家境富有，但却没有孩子，也没有父母，一个人过着孤苦伶仃的生活。

有一次，她问常来的婆罗门说："我应当如何修福，才能灭除罪业呢？"

婆罗门说："灭罪有两种方法，若是轻罪，则要供养一百婆罗门饮食，布施乳牛等等；若是重罪，则要用家中的一切财富，布施五百大婆罗门，之后还要在恒河边上堆积木柴，焚烧自己的身体，这样便可灭尽一切罪业。"

提违自知业力深重，决定自焚。于是让仆人到山里砍了十车木柴，做好了准备。

当时有一位比丘，叫辩才。听说此事以后，他心生怜悯，于是来到提违家中，问她道："请问施主，你置办这么多木柴要做什么呢？"

提违说："我要自焚，以灭重罪。"

比丘说：“你的罪业只会跟随神识，与身体是分开的，烧掉身体，如何能灭掉它们呢？而且，在你感受焚烧的痛苦时，会更加烦恼，更加造罪，这样死去以后，后世将更加痛苦，这是受报的规律。所以，假使用火烧坏百千万的身体，还是无法灭尽你的罪业相续。就像无间地狱的众生，一日之中八万生死，一劫以后罪业才消尽，那你现在烧身一次，就想灭罪，哪有这个道理呢？”

提违一听，恍然大悟，立即舍弃了自焚的想法。

接着，辩才又为她及她的五百眷属，讲述了悔过灭罪之法[53]：“起罪之由，出身口意……是为十恶，受恶果报。今当一心丹诚忏悔：若于过去，若于今身，有如是罪，今悉忏悔；出罪灭罪，当自立誓，从今已往，不敢复犯……”说了灭罪法以后，又教她们行持十善。提违听了，欢喜踊跃，用百味饮食供养辩才比丘，并想终身奉事。

但辩才说：“你已舍弃邪法，入于正道，以净修十善而成为正法之子，但若再能以十善教化天下，则是报答师徒重恩了。既然你已得度，

[53] 详见《佛说未曾有因缘经》。

我也就不必住在这儿了，现在我要去各方云游，度化其他的众生。”

提违知道留不住师父，就想供养些珍宝之物，但师父一概不接受。无奈之下，她在无尽的感激当中，涕泪交流，叩头辞谢，送走了师父。从此之后，她和五百眷属到处宣讲十善法，度化了无量众生。

在辩才比丘的灭罪法中，所谓“有如是罪，今悉忏悔”、“从今已往，不敢复犯”，其实也就是厌患和返回两种对治力。可见，所有忏悔的基础，就是四种对治力。

那么，这四种对治力，在上师金刚萨埵的修法中，是如何体现的呢？

◎ 金刚萨埵修法中的所依对治力

● 明观金刚萨埵

在忆念四种对治力之后，进入真正念修金刚萨埵的阶段。

首先，自己平平常常地安住下来，也就是所谓的庸俗而住（不将自身观作本尊）。安住之后，在头顶上方一箭（即一尺许）左右的虚空中，观想一朵千瓣白莲花，它的上面有一轮圆月。所谓的“圆”，并不是指它大小的尺度，而是指，

明月的所有部分完整无缺，就像十五的月亮一样，毫无弯弯曲曲，而是圆溜溜的。

接下来，再观想月轮上有一个光闪闪的白色吽(ཧཱུྃ)字。虽然在其他宗派，有观想从“吽”字放光、收光[54]等步骤，但宁提派自宗并没有这种观想。

然后观想，一瞬间，“吽”字就变成了本体为三世诸佛的总集、无等大悲宝藏具德根本上师；形象是报身的本师金刚萨埵主尊[55]，他的身色洁白，宛如十万个太阳照耀在雪山上一般，一面二臂，右手在胸前握持表示明空无二的五股金刚杵，左手依于腰际部位握着代表现空无二的金刚铃，双足金刚跏趺坐，身上以十三种报身服饰庄严。

十三种报身服饰，也就是绫罗五衣与珍宝八饰。绫罗五衣：冕旒、肩披、飘带、腰带、裙子；珍宝八饰：头饰、耳环（左右二者算为一个）、项链、臂钏（左右二者算为一个）、璎珞、手镯（左右二者算为一个）、指环（所有的指环算为一个）、足镯（左右二者算为一个）[56]。

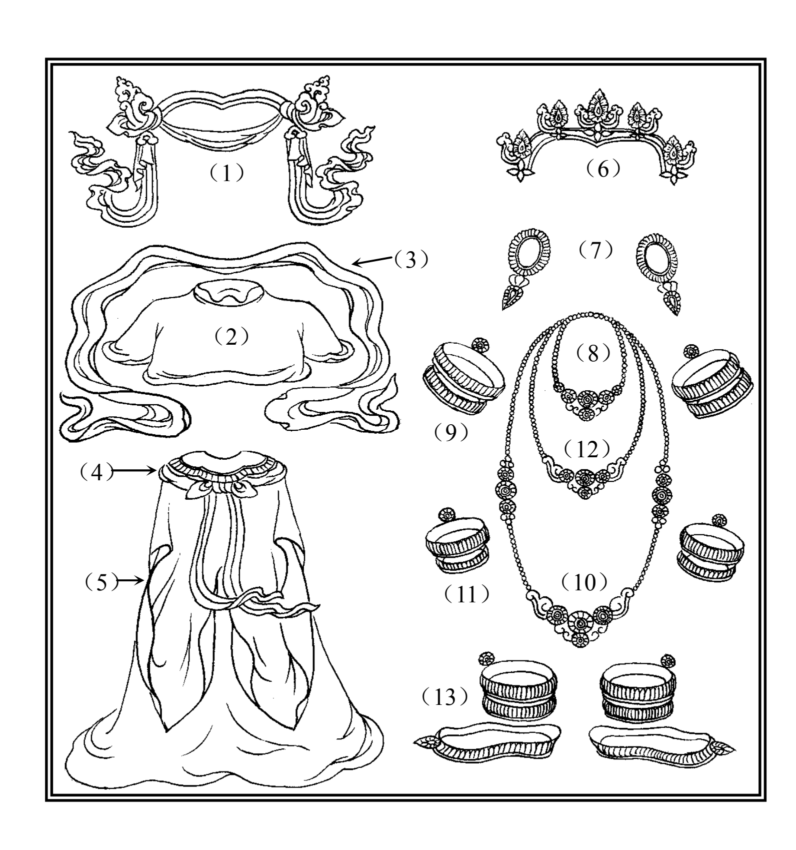
54 放光、收光，意为供养圣者、布施六道众生。

55 有些修法中也说，如果对上师信心够大，形象也可以直接观作金刚上师。

56 报身服饰中，也可将璎珞分为长、短两种，计为两饰，不计指环，如图。



ལོངས་སྐུ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ།
报身金刚萨埵



（1）冕旒（ཅོད་པན།）（2）肩披（སྟོད་གཡོགས།）（3）飘带（དར་དཔྱངས།）（4）腰带（སྐུ་རགས།）（5）裙子（སྨད་དཀྲིས།）（6）头饰（དབུ་རྒྱན།）（7）耳环（སྙན་རྒྱན།）（8）项链（མགུལ་རྒྱན།）（9）臂钏（དཔུང་རྒྱན།）（10）长璎珞（དོ་ཤལ།）（11）手镯（ཕྱག་གདུབ།）（12）短璎珞（སེ་མོ་དོ།）（13）足镯（ཞབས་གདུབ།）

离开这些图案的表示，要观想是很困难的。当时画这些的时候，我也请教了很多画家和上师，但说到细致的地方，像金刚萨埵的装束，也有不同的说法。甚至，有些画家画的时候，少画、多画的现象都有。但严格来讲，不能多、也不能少，否则有过失。



● 双身与单身

按宁提派的这个仪轨，本尊要观金刚萨埵与白慢佛母无二双运。这种双身像，在藏地是很平常的，没有人会生分别念，更不会生邪见。而且，多数金刚萨埵的修法，也都是双身像。因此，是密宗根基的话，对本尊有无比信心的修行人，可以直接观双身像。

但是，如果对密宗空乐无二的智慧没有信心，甚至将佛父佛母视作世间男女，观修时，心里也始终有种不清净的欲望或意念，那就最好修单身的金刚萨埵，不一定非要观双身像。

但不论观双身还是单身，自己头顶上圣尊的面向，与自己的面向是相同的。比如，我自己面向东方，圣尊也面向东方。

● 显而无自性

这种明观，不是观想成扁平的，虽然你可

以参照唐卡或壁画的形象，但在你脑海中呈现的，却不应该是一种平的画面，应该是立体的。但也不是像土像、金像那样，有实质的物体自性。

如果观的是一尊实在的铜像，可能会起一些分别念，“它的边儿，会不会划到我的头啊？”所以，按生起次第的要求，圣尊是不能观作实有的。

那应该怎样观呢？

从显现的角度而言，你应将主尊佛父佛母，包括双目黑白的颜色在内，都互不混杂地观想得清清楚楚；而从空性的侧面来说，又没有一丝一毫实质身躯的血肉、内脏等，就像空中显现的彩虹，或者无垢水晶宝瓶一样。

总之，要观圣尊是显而无自性的。虽然显现上了了分明，但本体上却毫无实质，犹如水月、镜中影像、空中的彩虹、无垢水晶宝瓶……对有空性基础的人来讲，这样观想应该不难。

以上是所依对治力。

◎ 金刚萨埵修法中的厌患对治力

这样明观以后，就开始祈祷。祈祷有两种，一种是发出声音的祈祷，一种是在内心忆念。

现在诚心忆念：与大恩根本上师无二无别

的怙主金刚萨埵，愿您以大慈大悲垂念我及一切众生。我自己从无始以来迄今为止，身语意所造的十不善业、五无间罪、四重罪、八邪罪，违犯外别解脱的律仪、内菩萨乘的学处以及持明密乘三昧耶戒，背弃世间的盟誓、说妄语、无惭无愧等，凡是能直接回忆起来的一切罪业，在上师金刚萨埵您面前，满怀惭愧、畏惧、追悔，以至于毛骨悚然地发露忏悔。此外，自己想不起来的，在无始流转轮回的生生世世中，肯定也积累了许多罪业，这一切罪业，在此也不覆不藏一并发露忏悔，请求宽恕。但愿这所有罪障，就在此时此地，荡然无存、全部清净。

● 所忏罪业

我们所要忏悔的，不只是这一生，而是从无始以来至今生的一切罪业。

在这些罪业中，十不善业，每个人都造过，有的是全部的，有的是部分的。

五无间罪，真正的不一定有，但相似的可能会有。比如，侮辱父母、对圣者不恭敬等，这些都是。

所谓四重罪，《前行备忘录》里有：

1．居智者之首位；

2．享用密咒师的财产；



3．居比丘顶礼之前；

4．享用修行人的食物[57]。

八种邪罪：

1．诽谤白法；

2．赞叹黑法；

3．对行善者积累资粮从中作梗，减少他们的资粮；

4．对修善的信士，说难听之语而扰乱其心；

5．已入密宗金刚乘坛城以后，在会众行列中发起争斗、恶语相骂、争吵不休，背弃上师；

6．已入密乘者远离本尊；

7．已入密乘者脱离道友；

8．已入密乘者舍弃坛城。[58]

别解脱戒，有居士戒、出家戒，在家出家时，可能每个人大大小小地也有违犯。

菩萨戒，有广大和甚深两大学派的传承，戒条很多。

在金刚密乘中，共同密乘和不共密乘的三昧耶戒，也是无量无边。

所谓背弃世间盟誓，就是发誓做或不做什么，但后来却违背了，这也是一种罪业。还有

[57] 享用修行人的食物，并不是指所有修行人的食品，但如果某个修行人心里决定期限"依靠此食品我在这个月里修行"，假设享用了他那寥寥无几的食品中的一点儿，那么在他所想的期限里，饮食就不足了。

[58] 八种邪罪，在别处也有不同的解释方法。

无惭无愧等做人方面的各种缺陷，所有这些罪业和过失，我们要一并在金刚萨埵面前忏悔。

● 发露忏悔 不覆不藏

对上面所有的这些罪业，要发自内心地忏悔。

可以一边念百字明，一边忏悔。比如，忏悔时你就想：现在我是五十岁，出家前，我造了什么罪；出家后，我造了什么罪；想不起来的，会有什么罪；即生的，乃至无始以来的什么什么罪……一个一个地发露忏悔。

这样发露忏悔后，因为没有覆藏心，所以有些罪业直接就被清净了。如《涅槃经》云："若覆罪者，罪则增长；发露惭愧，罪则消灭。"如果覆藏罪业，罪业则会增长；而如果以惭愧心发露忏悔，罪业则会灭尽。

因此，忏悔时一定要不覆不藏。只要不覆不藏，再加上是以金刚萨埵为所依，念修百字明，这样必定能清净无始以来的一切罪业。

当然，如果每天都能这样忏悔，养成一种日日忏悔的习惯，那功德更是不可思议了。如《庄严藏续》[59]中说：若依靠上师金刚萨埵，每

[59] 《庄严藏续》云："妙观白莲月垫上，上师金刚萨埵尊，依百字明之仪轨，倘若念诵二十一，即将加持堕罪等，使其不复得增长，诸成就者所

天念 21 遍百字明，即可加持堕罪，令堕罪不增长；若能念诵十万遍，那即使是破誓言等罪业，也都能清净，而究竟也必定成就清净的本性。

以上观想是厌患对治力。

◎ 金刚萨埵修法中的返回对治力

发露以后，心里默想：“我以往因为不懂取舍因果、烦恼深重、业障现前，在学佛前、学佛后，皈依前、皈依后，在家、出家，造下了无数罪业。如今，依靠大恩上师的慈悲，我已懂得利害，所以从今以后，即使遇到生命危险，我也决不再造那种罪业了。”这就是返回对治力。

《大方等大集经》云：“若能于佛世尊前，忏悔发露一切罪，是人远离于邪见，能到生死之彼岸。”如果能在金刚萨埵或者其他佛尊面前，真诚地忏悔发露一切罪业，并且立誓再也不造，那么，此人从今以后就能远离一切邪见，到达生死彼岸。

所以，依靠四力忏悔是极为必要的。简单概括一下，在修金刚萨埵法门时，观想金刚萨埵，是所依对治力；在佛尊面前认识并发露罪业，是厌患对治力；立誓改过，是返回对治力。

宣说，故当恒时而修持，倘若已诵十万遍，必成清净之本性。”

其实，这样的修行，也并未脱离世间的道理。我们知道，世人犯错以后，也是要先认识错误，认错以后改正，改正了也就没什么事了，谁都能原谅。但如果明明犯了错，却认识不到，甚至还要掩饰，“我是对的”、“我有什么什么理由”……那就没有改过的机会了，当然也就得不到别人的宽恕。

因此，修行人要忏悔，一定要从认识罪业开始。

下面念诵宁提派前行仪轨：

ཨཱཿ བདག་ཉིད་ཐ་མལ་སྤྱི་བོ་རུ༔

阿　大　涅踏玛谢喔热

阿　于我庸俗头顶上

པད་དཀར་ཟླ་བའི་གདན་གྱི་དབུས༔

班　嘎　达哦　旦　戒　为

白莲月垫之中央

ཧཱུྃ་ལས་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས༔

吽累喇嘛多吉塞

吽成金刚萨埵师

དཀར་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ༔

嘎　萨　龙　秀　凑　波革

皎洁受用圆满身

རྡོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་སྙེམས་མ་འཁྲིལ༔

多吉这 怎 尼 玛 彻

双运慢母持铃杵

ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་གསོལ་སྡིག་པ་སྦྱོང༔

秋 拉 加 索 的巴炯

祈净罪障皈依您

འགྱོད་སེམས་དྲག་པོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས༔

救 塞 扎 布 透 漏 夏

以猛悔心发露忏

ཕྱིན་ཆད་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ༔

辛 恰 昼拉瓦 江 斗

后遇命难亦戒犯

ཁྱོད་ཐུགས་ཟླ་བ་རྒྱས་པའི་སྟེང༔

秋 特 达瓦记波 荡

于您心间明月上

ཧཱུྃ་ཡིག་མཐའ་མར་སྔགས་ཀྱིས་བསྐོར༔

吽叶 踏 玛 鄂 记 够

吽字周围咒绕旋

བཟླས་པ་སྔགས་ཀྱིས་རྒྱུད་བསྐུལ་བས༔

得 巴 鄂 记 杰 革 为

诵咒打动相续故

ཡབ་ཡུམ་བདེ་བར་སྦྱོར་མཚམས་ནས༔

呀 叶 德 则 救 擦 内

父母双运交界处

བདུད་རྩི་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྤྲིན༔

德 则相切 塞 戒珍

菩提甘露如云涌

ག་བུར་རྡུལ་ལྟར་འཛག་པ་ཡིས༔

嘎哦 德 达 匝 巴意

降下白如冰片汁

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི༔

大 荡 卡 色 塞 坚戒

我与三界众有情

ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ༔

累 荡 拗 梦 德 爱杰

业及烦恼痛苦因

ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་གྲིབ༔

那 敦 的 这 尼 洞 这

病魔罪障煞气垢

མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ༔

玛利 相 瓦 匝 德 索

无余清净祈加持

现在，我们多数人修的是《开显解脱道》的忏悔仪轨。而按照宁提派的这个修法，依文观想以后，就开始修百字明。

丁四、念修百字明：

随后，于金刚萨埵佛父佛母无二无别的心间，观想一轮明月，大小就像压扁的芥子，月轮的上面有一个白色吽(ཧཱུྃ)字，宛如毛发写成的一样。这个通过视频光盘，或者直接跟随文字观想都可以，大家根据自己的情况定，尽量观想清楚。

一边这样观想，一边念诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉、知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努日阿埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅叉、萨哇嘎嘛色匝美则当、协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎哇纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊。

观想百字明好似竖立的兽角一般，互不抵触，旋绕着“吽(ཧཱུྃ)”字。之后，口中以祈祷的方式，念诵百字明。

◎ 以祈祷方式念诵百字明

诵咒有几种方式，祈祷式、安住式、降伏式[60]等，这里用的是祈祷式。祈祷念诵时，可以双手合掌，不过最重要的还是内心里的祈祷，祈祷上师金刚萨埵作加持，清净自己相续中的一切罪业。

在上课前的念诵里，念到百字明的时候，我看好多道友的表情很好，闭目合掌，神情专注。不过，心情可能很复杂，时而欢喜，为今生能值遇大乘佛法，并有缘修持金刚萨埵；时而惭愧，为前世今生竟造下这么多罪业，自知

[60] 诵忿怒本尊心咒时，以威猛、猛烈的方式念诵。

是罪人，也担心死后背负罪业趣入恶道……这样念诵，真的很好。

其实，忏悔修得是否有力，也跟“共同加行”的基础很有关系。

比如“寿命无常”，当我们了解谁都会死，谁也没有明天不死的把握，一觉醒来或许已成了尸体，虽然今天是人，但明天也许就堕入无间地狱……有了这种无常观，忏悔也就有了动力：“在我死之前，一定要念完十万百字明，尽可能地清净罪业。”

还有“轮回痛苦”、“因果不虚”，既然罪业一定会召感痛苦，那当我们一失人身，罪业一定会跟随着去往后世，那时就只有痛苦，而且是永无出期地感受无量痛苦。因为忆念了这些修法，人就会精进起来，尽量地忏悔罪业。

有人说：“带业往生不就可以了吗？”但是，到时如果带的业太多了，往生恐怕也很困难的。

◎ 观想降下甘露

观想好咒字以后，现在再观想：从所有的咒字中，犹如寒冰被火融化形成水滴一样，源源不断地降下智悲甘露，通过身体从佛父佛母双运的密处流出，由经自他一切众生的头顶流入，使体内的所有疾病变成脓血，所有魔障变

成蜘蛛、青蛙、鱼、蛇、蝌蚪、虱子等小含生的形象，所有罪障变成烟汁、炭汁、灰、烟、云、气的形态，这一切的一切，犹如飞泻的洪水冲走尘土一般，全部被甘露流毫无阻碍地冲走，从足底、肛门、所有毛孔的部位，黑乎乎地排出体外。

这个观想非常重要！这样修持的时候，除了前世的定业以外，很多魔障甚至附体，都能消除。

这时再观想，自己下方的大地裂开，无始以来的所有男女冤家债主，围绕着死主阎罗王，它们全都是张着口、伸着手、张着爪来盛接，上面的脓血等，全部冲到它们的口、手、爪中。一边这样观想，一边念诵百字明。

如果能一次性地明观一切所缘境，那就这样观想。不知道你们怎么样，但对我来讲，这样观还是挺难的。因为，又是本尊佛父佛母的形象，又是外面的装束、里面的咒字，还有脓血、旁生等，这么多事物要一次性观想清楚，没有一定生起次第的能力，是做不到的。

以前，有一个人修上师瑜伽时，始终观不出莲师的身像。于是他来到上师面前，难过地说道：“上师啊，我在观想时，观莲师上半身时，下半身就忘了，观右边时，左边就忘了……每

天都这样追着莲师的身体观，太痛苦了！我实在修不下去了。”上师说：“那你就不用一一观嘛，只要忆念莲师住在你面前，就可以了。”

在《旅途脚印》里，我也讲过一个简单的修法，是乔美仁波切《山法集》里的一个窍诀：先在自己的头顶上观想金刚萨埵，然后，从金刚萨埵发出无量金刚萨埵，住于每一个众生的头顶上，不管是死的还是活着的，所有众生的顶上都安住一尊金刚萨埵。尽力念诵百字明后，自每一尊金刚萨埵降下甘露，消除了自他一切众生的业障。再念一百零八遍百字明后，金刚萨埵化光融入自他一切众生。最后，所有众生都于片刻中安住空性。

这个修法非常简单，我自己也修了一段时间，感觉特别好。

当然，如果能细致观修是最好的，里面有传承上师的加持等很多缘起，而如果实在做不到这一点，那就时而专心致志观想金刚萨埵的身体、颜面、手臂以及金刚铃杵等来念诵；时而全神贯注地观想主尊的璎珞、飘带等服饰来念诵；时而观想甘露流洗涤魔障、罪障而专心念诵；时而以悔前戒后[61]的心理来念诵（有些人不愿想以前的罪业，一提起来就想哭，但此时还是要一

[61] 悔前戒后：追悔往昔所造的罪业、避免以后再犯之心。

一想出来，以作忏悔）。

最后，观想居于地下的死主阎王等，所有冤家债主全部心满意足[62]，至此已经化解了宿怨，偿清了业债。比如，以前我杀过他，那么通过这个修法以后，命债就还了，以前我欠过他，那现在也还上了。

有些人想不通：“我这辈子没害过你呀，为什么你要害我？我肯定欠了你的。”那你欠了人家的，就用这个方法来偿还吧。还完之后，再也没有“欠不欠”的问题了，你不欠我，我也不欠你，一切宿怨都了了。

这时，阎罗王等也都闭上了它们的口、手、爪，裂开的大地又恢复到原状。



[62] 有些修法中讲，降下的黑水、脓血等到了冤家债主的手里，就变成往昔我们欠他的那些东西：钱、感情乃至各种各样的物品。这样就还上了，他也心满意足了。

第一百一十七节课

下面继续讲金刚萨埵的修法。

前段时间，有些道友要求讲快一点，快一点也可以。前面有很多理论，所以讲得比较广；这里讲修法，略略提示一下，应该也就会修了。

昨天，在“念修百字明”的科判中，讲到从金刚萨埵的身体降下甘露，清洗掉了自己的一切罪障与魔障，满足了下面的怨亲债主，之后大地闭合。

◎ 观想脉轮充满甘露

接下来观想，自己的身体是内外透明光的自性，身体中央有一个中脉[63]，它分出的四轮形如伞辐，脐部幻化轮有六十四个脉瓣，瓣端朝上；心间法轮有八个脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六个脉瓣，瓣端朝上；头顶大乐轮有三十二个脉瓣，瓣端朝下，这些脉瓣也都如前一样降下甘露。

在其他修法中，也有在头顶上观想“杭(ཧཾ)”字，从它降下甘露的。而这里还是由金刚萨埵

[63] 这里只讲中脉，《文殊大圆满》等其他修法多讲三脉：中脉、精脉、血脉。中脉位于中央，四轮脉瓣全部与中脉相连。




的身体降下甘露，甘露从头顶大乐轮开始，依次向下流淌。首先是大乐轮的所有脉瓣遍满菩提甘露，此时修行人便得受宝瓶灌顶，清净了业障，获得喜智慧，现前化身果位。

按照白玉派的“上师瑜伽”，后面有依靠上师瑜伽得受灌顶的修法，而这里是金刚萨埵与上师瑜伽合修的一个窍诀。灌顶有在上师面前亲自得受的，也有依靠观想得受的，比如观想金刚萨埵、文殊菩萨，或自己的根本上师等，这种灌顶叫道灌顶。

灌顶从头顶大乐轮开始，直到四轮充满。大乐轮有三十二个脉瓣，脉瓣向下，这是从大的脉瓣上讲。实际上，每一个脉瓣又像树叶一样，里面还有很多支分的脉管。甘露流经大乐轮的所有脉瓣，得受宝瓶灌顶；之后一步一步向下，流经喉间受用轮，得受秘密灌顶；流经心间法轮，得受智慧灌顶；充满脐间幻化轮，得受句义灌顶。不仅四轮充满，而且从它们分出的体内的一切部分，包括手指尖、脚趾尖在内，整个身体就好似一个充满白色乳汁的水晶瓶一样充满甘露，这时四灌圆满。

此时不仅得受了四种灌顶，而且还依次清净了业障、烦恼障、所知障、习气障四障；令

相续生起了喜、殊喜、极喜、俱生喜四喜智慧[64]；现前了化身、报身、法身、自性身四身果位。

通过甘露清洗以后，自己已经成了法器，获得了四种灌顶，遣除了四种障碍，现前了四种智慧，并种下将来获得四身的种子，种种缘分得以成熟。

◎ **观想罪业已清净**

接着念诵：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྨོངས་པ་ཡིས༔

滚　波　大讷莫西　梦　巴意

怙主！我以愚昧无知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས༔

大　策　累讷　嘎　扬　年

于三昧耶有失犯

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག༔

喇嘛滚　布　加　凑　戒

上师怙主予救护

གཙོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ༔

凑喔多吉怎巴得

亦即主尊金刚持

64 四喜智慧：《上师心滴》、《杰珍大圆满》中分别有说明。

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན༔

特　吉亲　波　大　涅坚

具足大悲体性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི༔

昼　哦　凑拉　大　加　切

众生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་

大　荡思坚　他加戒革颂　特匝瓦荡烟拉各大

发露忏悔自他一切众生身语意所失毁的一切根本支分

ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། སྡིག་པ་དང་སྒྲིབ་པ་ཉེས་ལྟུང་

策　年　巴　踏　加　透　漏　夏　瘦　的　巴　荡　这　巴　尼　洞

三昧耶，祈求赐予加持一切罪障、

དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ༔

这莫凑　踏　加向扬大　巴　匝　德索

堕罪、垢染全部清净。

上面这个念诵，与《开显解脱道》的内容一样，都是祈求上师金刚萨埵，加持净除自他一切众生所犯的一切罪障。

忏悔文念诵完毕以后，紧接着观想上师金

刚萨埵，和颜悦色地安慰自己：“善男子，你的一切罪障、所失毁的戒律均已清净。”一定要这样观想。

《胜马游舞续》云：“无上密咒王，仅一次念诵，亦灭一切罪，成办诸事业。”百字明是无上密咒之王，仅仅念一次也能灭尽无始以来的一切佛制罪与自性罪，相续清净了，便可成办一切事业。所以，作这个观想是非常重要的，只要能这样观想，罪业也的确会如是被清净。

◎ 自身成金刚萨埵

这般予以认可之后，上师金刚萨埵化光融入自身，以此为缘，自己以前的平庸身体，也变成了与前面所观想的一模一样的金刚萨埵。

就在这尊金刚萨埵（即自己）的心间，观想一个如扁芥子大小的月轮，在这个月轮上的中央，是蓝色的藏文吽(ཧཱུྃ)字，吽的前面是白色的藏文嗡(ཨོཾ)字，右边是黄色的藏文班扎尔(བཛྲ)，后方是红色

金剛薩埵父母心間觀想月輪圖



的藏文萨(ས)字，左边是绿色的藏文埵(ཏྭ)字，吽字周围有五个字，合起来就是“嗡班扎尔萨埵吽”(ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ)。

整个忏悔修法的内容很多，上面这些实际是圆满次第的修法。所以，以前有些上师要求，《大圆满前行》中的不共加行部分，受过灌顶的才可以传授。不过，按照我的上师们的传统，不管是德巴堪布，还是法王如意宝，都没有说听受《大圆满前行》之前非要受灌顶，我听过很多次，每一次都是如此。因此，这次也不这样要求大家。

当然，有个灌顶是最好的。因为，这里有时会牵涉一些无上瑜伽的不共修法，而这些修法，显宗、外密中都没有。

◎ 金刚萨埵心咒在《大藏经》里也有

有人说：“《大藏经》里有百字明，但没有金刚萨埵心咒——嗡班扎尔萨埵吽。”

其实是有的。像法贤[65]、般若[66]等译师所译

---

65 《佛说瑜伽大教王经》，法贤译，经云：“萨埵金刚菩萨真言曰：唵(引)萨埵嚩日哩(二合)吽(引)。”

66 《诸佛境界摄真实经》，般若译，经云：“是时如来，入一切诸佛普贤菩萨三摩耶出生金刚萨埵广大威德三昧，从定起已，于自心中出生秘密真言曰：唵(一) 缚(去) 日啰(二合)(二) 萨 怛婆(二合)(三)。”

的经续中，就有这一心咒，只不过发音稍微有点不同而已。

因此，暂时未发现的，在某些教藏中没有的，不能说不如法或不合理。以前藏地也有这种现象，当时后译派某些译师认为，宁玛巴的某些续部是假的，因为他们去印度时，在梵文中没有发现这些续部。

但这个观点很快就被否定了。因为智者们认为，这最多只能说是“印度暂无”，不能说是假的。更有译师说，这些人其实只到过印度的东方，而且只有一次，所以根本不曾遍览无量经续；而他在尼泊尔的一座经堂内，就发现了宁玛巴的这些续部，以及更多不可思议的续部。所以，没见到的，不能说没有。

当年，阿底峡尊者来藏地时，他本以为自己对密续是无所不知的，但当来到桑耶那座特别大的藏经堂时，却惊讶地发现，里面竟有许多经续是自己前所未见的。这些梵文本及藏文译本的经续，都是在印度佛教未遭毁灭之前，由大成就者及译师们，从邬金、香巴拉等刹土，以及印度各地迎请来的。

惊讶之余，尊者赞叹道：“我对密续可以说无所不知，而且，有空行在天空给我示现了无数宫殿，里面的众多续部我也看过。但是今日

所见，的确是前所未有，连印度最兴盛时期也无法相比。可见，密法确实是无量无边。”从此，尊者的傲慢被摧毁了。

连阿底峡尊者都是如此的话，那像我们，未见、未知的肯定就更多了。因此，千万不要因为自己的一时之见，障碍对善法的行持，尤其是这一心咒——“嗡班扎尔萨埵吽”，它的功德，众多续部及前辈大德的注释中都讲到过，实在是无量无边、不可思议。

◎ 自他二利之缘起

● 观想供养诸佛，自利法身之缘起

在《前行》修法里，主要修的是百字明，但在收回观想时，观想上师融入自身，自己也成了金刚萨埵，这时就在心间观想金刚萨埵心咒，之后念诵“嗡班扎尔萨埵吽……”。

在念诵的同时，观想五咒字[67]放射白、黄、红、绿、蓝五色光，光的顶端有嬉女等供养天女，挥手散出八吉祥徽、轮王七宝、幡伞、宝幢、华盖、千辐金轮、右旋海螺等无量供品，供养居于十方广大无边、不可思议刹土中的诸佛菩萨，令他们心生欢喜，从而圆满了资粮、

---

[67] “班扎尔”（བཛྲ），两个字算一个。



清净了罪障。

再观想，所有佛菩萨的一切大悲、加持，变成五颜六色各种各样的光融入自身，自己现前了殊胜与共同成就、与学道相关的四种持明[68]以及究竟果位——无学道双运果位，这是准备自利法身的缘起。

四种持明，按宁玛派的观点，有些大德认为都摄于有学道，有些则认为也包括无学道，对此《大幻化网总说光明藏论》中有分别说明。而这里的观点是，只是与有学道相关。

这是上供的观修方法。

● 观想布施众生，他利色身之缘起

接着又观想，这五个咒字向下放射出无量光芒，照耀三界六道一切众生，使他们相续中所有的罪障、痛苦、习气等，犹如太阳出现在黑暗处一样，烟消云散。一切外器世界变成现喜刹土，一切内情众生变为白、黄、红、绿、蓝五色金刚萨埵的自性（也就是五部金刚萨埵或五部佛），之后，他们全部口诵“嗡班扎尔萨埵吽……”，传出一片嗡嗡之声，这是准备他利色身（报身和化身）的缘起。

这种修法，不仅是念金刚萨埵心咒时要这

[68] 四种持明：异熟、寿命自在、大手印和任运持明。

样观，念文殊心咒、观音心咒等也是一样，在修生圆次第时，都可以这样观想，以成办自利、他利两种悉地。平时有点观修能力的人，应该这样观想。

《法行习气自解脱续》中也说：“射收二利净除分别障。”意思是，依靠观想光的射收，供养十方诸佛菩萨，满足六道一切众生，便成就了二利，清净了自他的一切罪障。

这里讲的，与上述观想要诀是一致的。依靠这种金刚乘的善巧方便，一瞬间便可圆满不可思议的福慧资粮，同时，也能够成办利益天边无际众生的事业。

因此，大家应安住于这样的观想，尽力念诵金刚萨埵心咒。

◎ 依靠善巧方便修行

对修行人而言，善巧方便是很重要的。

不说别的，因为信心力、定力、慧力的不同，念咒质量也一定有差别。有些人念是念，但在念的过程中，要么昏沉、要么聊天，念得很不清净。而有些人念得非常清净，甚至次第观想得都很圆满。

据传记记载，全知麦彭仁波切一生闭关多年，尊者曾说：“除了在生起次第和圆满次第



的瑜伽之中念咒外，未曾在心、口散乱时念过一串佛珠的咒文。”

看到这里，我就特别惭愧。想想自己在念咒时，刚开始还可以，念得挺清净的，但后来就不行了，好像每念一圈的过程中，这个那个分别念，都会不断地涌出来。

当然，一方面，这也是凡夫跟圣者的差别，但另一方面，也跟能否运用善巧方便有关。

如果懂得运用的话，即使来学院时间不长，但在修法、禅定等方面，也会有非常大的进步。这就是善巧方便的力量。有了善巧方便，不管是净除罪障、积累资粮，还是利益众生，都是非常容易的事情。因此，修行人应尽量依靠这些方便，在成办自利的同时，直接、间接利益众生。

如果你找不到眷属，又不方便出去的话，那就用这里讲的方法去观修，一方面供养诸佛菩萨，一方面布施六道众生，既圆满了福慧资粮，又清净了罪障。

这的确是非常甚深的修行窍诀。

◎ 收座回向

到最后收座时，前面观想为现喜刹土的一切外器世界，全部收摄在内情五部金刚萨埵尊

众之中，他们也依次化光融入自身，自身也从边缘逐渐化光融入心间的“嗡(ཨོཾ)”字中、“嗡(ཨོཾ)”融入“班扎(བཛྲ)”、“班扎(བཛྲ)”融入于“萨(ས)”、“萨(ས)”融于“埵(ཏྭ)”、“埵(ཏྭ)”融入“吽(ཧཱུྃ)”字的“雅布杰(ུ)”、“雅布杰(ུ)”融入“小阿(འ)”、“小阿(འ)”融入“哈(ཧ)”、“哈(ཧ)”融入头部的日月明点(ཾ)中，到“那达[69](ྂ)”之间次第融入，最后“那达(ྂ)”也如彩虹消于空中般，消失得无影无踪。就这样，在无缘离戏的境界中，稍许放松而入定。

上师瑜伽的收座也差不多，先是上师融入五色明点，五色明点从自己头顶入于心间，然后在上师的智慧与自己的分别心无二无别的境界中安住，无缘离戏。最后，也是这样入定一会儿。

总结前面所讲内容，“念修百字明”的观修顺序是：首先是自己的庸俗之身，在这个不清净的身体上忏悔罪业；忏悔以后，自己也成了清净的金刚萨埵，没有庸俗的我；之后，连清净的金刚萨埵也变成文字，文字融入法界，最

[69] 那达：代表法界的一种符号，观修生起次第时需要观想。

后一无所缘，光明离戏。这时，如果你有大圆满或大中观的离戏境界，就在这一见解中安住。如果没有，那就毫不执著地坐一会儿。

当又开始生起分别念时，再度将一切器情明观为金刚萨埵刹土，并念诵：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །
给 瓦德 噫 涅德 达
我今速以此善根

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །
多吉森 华 哲 杰 内
成就金刚萨埵尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །
桌 瓦 久 江玛利 巴
令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །
得耶萨拉够 巴 秀
悉皆安置于此地

以此来作回向、发愿，愿自他一切众生，全部成就金刚萨埵的果位。

之后，在行住坐卧中，所见所闻都要观为金刚萨埵的自性，一切都是清净的。这就是生

起次第的基本观修方法，是将行为转为道用的窍诀。

如果入定时修的是上师瑜伽，那在出定以后，就观一切显现都是上师的化身，一切声音都是上师的声音，一切分别都是上师的智慧，这样修是非常关键的。

◎ 念诵时一定要专注

平时念诵时，不论是念修金刚萨埵，还是其他咒语经文，心思专注所缘、不散他处，并且不夹杂闲言碎语，是相当相当重要的。

● 念诵质量的差别

如续部中说：“若无此等持，如海底磐石，诵数劫无果。”如果没有等持的力量摄持，那就像一块沉睡海底的大磐石，念诵多少天、多少年乃至多少劫，也毫无结果。

所谓“无果”，个别大德解释说，是指果很小，并不是毫无利益。以前我也讲过，像金刚萨埵心咒、百字明等，即使不会观想也没关系，只要念就有功德。当然，如果与有等持的人相比，这种念法还是有差距的。

有多少差距呢？续部中又说：“净与不净差千倍，有无等持差十万。”清净与不清净念诵的

差距，是一千倍；有等持与无等持念诵的差距，是十万倍。所以，前辈大德在念诵时都特别专注，即使是每日的课诵，也不会说话的。

以前，有一位大德来学院化缘建寺院，上师如意宝特别重视，安排他在“国际学经堂[70]”顶层的贵宾室住。当时学院的财力不强，但法王还是根据学院的能力，供养了一些钱，是鬲桑管家和我送去的。

我们刚要进屋时，大德的侍者说：“上师念诵时不接见任何人，请你们在外面等一下吧。”我们只好等了，一等就是一个多小时……

可见，前辈大德念诵时，是非常专注的。这一点，现在有些年轻的和尚、居士做不到，他们念经时老是说话，甚至打电话。其实，还是要养成清净念诵的习惯。比如，每天在念《普贤行愿品》时，心一定要专注，有些杂念是正常的，但尽量不要夹杂闲言碎语。

● 念诵时不应夹杂闲言碎语

在念诵经咒时，夹杂庸俗不堪的闲言碎语，就成了不清净的念诵。这种念诵，就像掺有黄铜的金银，只能被称为非金或伪银，再也起不到纯金、纯银的作用了。因此，邬金莲花生大

[70] 多年前汉僧在学院的经堂。

士说：“杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月。”

可见，绮语的过患很大。如《法苑珠林》云：“但诸绮语，不益自他，唯增放逸，长诸不善，死落三涂。”意思是，一切绮语对自他都毫无益处，除了徒增放逸、长养不善业以外，死后还要堕入三恶趣。

所以，在大众中念经、诵咒时，禁语是有必要的。从今年开始，学院也有这个要求了，开法会时，人人都挂“禁语牌”。“地藏法会”时已经执行了，执行以后，很多喇嘛说：“有了这个牌儿，就不好意思说话了。”——你们挂了没有？以后我们也挂，好不好？一开法会，每个人都挂个牌。不过，有些人的牌是“活”的，想说话时就揣起来，说完了又拿出来，这样不好。

杂有绮语的念经、诵咒，没有什么实义。特别是超度亡灵时，正在中阴界遭受恐惧、痛苦的众生，为了获得饶益，会满怀希望地跑到上师僧人们面前。（现在我们助念的居士，也是一样。）但在那个时候，如果念经的人既不能明观等持，也不具足清净戒律与誓言，而且口说绮语、心思散乱，结果中阴身知道了，便对这些人生起邪见或嗔恨，以此为缘，中阴身自己将堕入恶趣。

因为中阴身是有神通的。某些中阴窍诀说，中阴身比正常人聪利九倍，对我们的所念、所言、所行都很清楚。所以，为亡灵念经时，要格外注意。

你有生圆次第的功夫，是最好的，对亡灵最有利；没有的话，只要心怀慈悲，以诚信仰赖三宝，这样念诵的利益也极大。否则，若是因为念诵者自己的过失，让中阴身堕落了，那就像华智仁波切所说："这类上师或僧人，有还不如没有的好。"因为，若不是这些人，中阴身最多飘来飘去，不至于堕落，但这些人的不如法行为，却让其堕落了，非常过分！

对亡灵来讲，这是最要紧的时刻。但有些人偏偏在这个时候打电话，寺院的规定不管，该念的经也不念，只关心自己的那点小事。如今21世纪了，传统消失了，发达的科技把什么都冲击了，连佛教也不例外。但不管怎么样，我们都要有正知正念，念经期间最好关掉电话，不要说闲话。那些话，等念完了再说也可以。

对于有智慧的人，提醒一下就明白了，一生都会如理如法；但业力深重的人，因为太愚痴了，一而再、再而三地说，也不一定起作用。

总之，念诵时一定要清净，不仅不能说绮语，而且还要随文入观，专注所缘。因为密宗

仪轨都是"明观生次词句门"，就像世间开会用的章程一样，修金刚萨埵、阿弥陀佛等生圆次第的仪轨时，都要靠词句来观修。

可是，有些人只重视腔调，"明明、观观、修修……"，吟诵得倒是铿锵有力、抑扬顿挫，但该观的不观，对所缘毫不专注。

不仅如此，仪轨念完以后，一到最关键的讽诵心咒时，很多人的心情顿然放松下来，端坐的姿势也成了东倒西歪。有的人甚至吸起百恶之源的烟草[71]，谈论"沟头沟尾"的无聊事件，开启了众多绮语伏藏之门[72]，手上也像捋黑色肠子一样[73]，空空地数着念珠。就这样，把一天都混过去了。

到了下午时分，抬头望望天空，看时间差不多了，就开始念供养咒"班扎布白得贝……"，吹打法器发出巨响，将仪轨念完。

这种讽诵仪轨的方式，简直是形象中最低等的形象，做诸如此类的形象佛事，真不如以清净心念诵一遍《三十五佛忏悔文》或《普贤行愿品》。因为，这些念得清净的话，只要如理

71 当时华智仁波切在世时，藏地有些寺院有这种现象，现在蒙古一带的汉传佛教以及汉地的道场中也有。

72 绮语伏藏之门：指讽刺那些言说各种毫无意义的闲言碎语。

73 所谓"捋肠子"，就是光顾了说话，手在念珠上一划而过，根本不是计数。

如法，时间短一点也加持很大。

不过现在还行，“金刚萨埵法会”、“普贤云供法会”，大家积极参与不说，也都很认真。城市里的居士也同步在修，听说安排得很好，大家聚在一起，非常整齐，而且念诵期间也不说话，直到念完《普贤行愿品》。这样就很好，不管念什么，禁语是有必要的。

否则，有些上师或僧人，依靠不清净的念诵及形象的仪轨，不仅将亡魂引入恶趣，对活人做佛事也是弊大于利。这类人享用信财的话，确实好似食用炽燃的铁丸一般。

◎ 以菩提心摄持念诵是关要

● 不离菩提心

享用信财、亡财者，无论是上师还是普通僧人，都应在清净念诵的同时，不离菩提心，这才是关要。

切切不要将注意力放在肉块大小、油饼薄厚等供养的好坏上[74]，而应当尽心饶益那些病人或死者。现在他们正处于紧要关头，倍受痛苦、无依无怙，所以，作为大乘修行人，应该以慈悲菩提心摄持，专心致志地念修生圆次第。

[74] 以前，藏地施主请僧人念经时，常常供养肉块和油饼。

当然，前面也说过，有这种境界最好，没有的话，只要满怀慈心悲意，身语意三门集中精力地念诵仪轨，并尽量跟随词句思维，做到发音正而清晰。这样，依靠对三宝无欺谛实力的信心和定解，依靠皈依处三宝的大悲力，再加上无欺因果的威力以及菩提心的无量功德等，必定会使病人或死者受益匪浅。

这一点一定要记住！特别是为人助念的人，不是活佛、上师没关系，没有生圆次第的境界也没关系，关键是要发心清净。只要你发心清净，就像佛经中所说，即使一个人在亡者身边为他念经，他也不会堕入恶趣。

因此，为病人，可以念些药师咒、《心经》、《金刚经》等，除了定业，连药师佛亲自现前也无能为力以外，必定对他有利；为亡者，观音心咒、阿弥陀佛名号及种种经典都行，也必定能遣除他的恐惧和痛苦。

总之，当这三种力量——我们自身清净菩提心的力量、三宝的大悲力、因果不虚的威力聚合时，就如由三种植物配成的良药一样，绝对能利益到众生。

● 于人垫上净己障

在利益众生的同时，其实修行人自身获益

也是最多的，所谓“于人垫上净己障”。

什么意思呢？就是你坐在别人的坐垫上，为别人念经，但却净除了自己的罪障。这是非常珍贵的道理！你是修行人的话，可以说，这是不可以不了知的真理。当然在《前行》里，这种道理很多，不过，若是你一带而过的话，也就忽略了。

因此，我们应当竭尽全力地为别人修行，念经、诵咒、修法……你这样去做了，将众生安置于解脱道上时，你的罪障也就清净了，二资也就圆满了。

当然，一般人首先考虑的还是自己。即使是某些公认的贤良上师或僧人，应该也是明晓因果的，但就是因为害怕享用信财、亡财的过患，连对病人、死者作个加持、回向、发愿等，也都不肯。这真是已经断绝了慈悲心、菩提心的根本。

但现在这样的人还不少，“我不摸钱”、“我不跟人结缘”……若不是有特殊密意的话，这的确是失坏菩提心的表现。你也知道众生可怜，需要加持，但就是呆在山里不出去，谁都不见，这也不一定合适。

自我保护得太过了，也不见得是好修行人的标志。尤其是大乘行人，跟谁都“隔离”着，

也没有必要，只要你把握好尺度，为别人作个加持，也是有利无害的。否则，一种行为到底的话，利弊功过，也不好说。

当然，这也不是要求我们完全付出。完全付出的话，恐怕只有大菩萨才做得到。像上师如意宝，病得最严重的时候，还继续给人加持、摸顶，就算在医院里，等着拜见的人也是排着长长的队。这种菩萨精神，的确是非常伟大的；而与大菩萨结缘的人，哪怕一面，功德也是不可思议的。

而我们，和人接触的话，假如能给人带来一点利益，也是可以的。其实反过来说，交往一下，自己的一些小问题也能被发现。否则，有点境界，就跟谁都不接触了，久了以后，搞不好会出大问题的。以前就有这样的，一个道友闭关好多年，但一出关，跟谁都格格不入。这样的话，我看还不如多跟人结缘，尽心尽力地利益众生。

其实，这种机缘是很难得的，如果你知道利他的功德，就不会舍弃它了。

● 只重视自利者不得自利

很多人之所以舍弃利他，就是因为在他看来，只有为自己做的，才是自己的功德。

虽然道理不是这样，但那些过于注重一己私利的人，为别人做点什么，是很不情愿的。他们到了施主家以后，在大众行列中，需要为施主家念的经不念，反而取出自己那黑乎乎的念诵集，认为自己的诵经功课不能间断，所以装模作样地念起来。

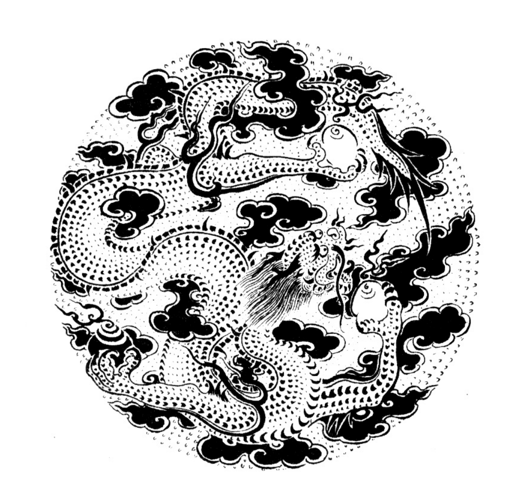
他们对自己的一点点念经、诵咒，竟然如此认真谨慎，认为只有自己念诵集里的内容，才是最珍贵的，只有念这些，才是为自己积累资粮，完全净除自己的罪障以及享用信财的罪过，而在为施主家念诵的大众行列中，却东张西望、胡言乱语、心不在焉，全然不考虑那些本该救护的众生——死者或活人的利益，这是很不应该的。

太重视自利的人都是这样。像现在的有些发心人，他把发心当成是给上师、给别人做的，随便应付一下就过了。但对自己的念诵、修行格外重视，认为这些才是自己的，这些才值得认真。

其实完全错了。你不愿为他人念诵，不愿为众生发心的话，断了慈悲菩提心不说，就算以后明白了，要尽力净除享用信财的罪过，但以自私自利的恶心，也是做不到的。

所以，如果我们最初就能以慈悲、菩提心

为本，在不离开利益众生的动机下，尽己所知、所能，诚心诚意精进修行，那么，无论是在自己家里，还是到他人家里去观修生圆次第、念经、诵咒，都没有丝毫差别。也就是说，在远离私欲、一心利他这一点上，是完全相同的。因此，我们一定要以菩提心摄持而念诵、发心，乃至行持一切善法！



第一百一十八节课

十万遍百字明，学院多数佛友已经念完了，念完的，过两天就修供曼茶。下面继续讲百字明。

丁五、忏悔之功德：

我们什么时候死，是很难说的。但对一个修行人而言，最遗憾的，莫过于未忏悔罪业就死去了。

如《入行论》云："罪业未净前，吾身或先亡，云何脱此罪，故祈速救护。"在罪业未消尽之前，我很可能就先死了，那我该如何清除这些罪业呢？祈求十方诸佛菩萨速来救护我。

用"死"来激励修行，这是每个修行人都应该有的正念。不管是老年人、年轻人，死期都是不定的，所以，尽快修完百字明，才是人生最有意义的事情。

◎ 百字明之功德

那么，百字明到底有什么功德呢？

如果一心专注所缘境、不掺杂庸俗语言，一次性念诵一百零八遍百字明，往昔所造的一切罪障及所失毁的戒律，一定会得以清净。这

是上师金刚萨埵亲口允诺的。

如《金刚顶经瑜伽文殊师利菩萨法》云："于心上诵百字真言加持自身，假使过去世中造种种恶业、五无间等一切罪障，由此百字真言加持故，一切罪障悉皆消灭。"

《无垢忏悔续》中也说："百字明是一切善逝的智慧精华，能够净除所失毁的戒律与分别念的罪障，堪称为一切忏悔之王。倘若一次性念诵一百零八遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。任何一位瑜伽行者如果能发誓念诵，不但此人今生会被三世诸佛视为胜妙长子而加以护佑，而且命终之后，也无疑会成为诸佛的长子。"

这是一次性念一百零八遍百字明的功德。学院好多道友这样发愿了，每天一百零八遍，能这样发愿，既被诸佛视作长子，又不堕恶趣，利益是不可思议的。而诸佛的承诺，也是最好的保证。世间人都喜欢买保险，但你买医疗保险，不能保证不生病；你买养老保险，也不能保证不衰老……即使是今生的畏惧处，也得不到保障。而念百字明，却为今生来世上了最有保障的"保险"。

如果明明知道自己造过很多恶业，也担心果报现前，那为何不赶紧忏悔呢？临死前，每

天念一百零八遍百字明，今生来世都好，何乐而不为呢？

此外，进入密宗金刚乘以后，无论失毁了根本誓言还是支分誓言，如果每天观想金刚萨埵而念诵二十一遍百字明，就能令堕罪的异熟果不会越来越增长，这叫加持堕罪。

如果念诵十万遍百字明，则可彻底清净一切堕罪。如《庄严藏续》中说：如果念诵十万遍百字明，那么一切堕罪都能从根本上得以清净。此续中云："妙观白莲月垫上，上师金刚萨埵尊，依百字明之仪轨，倘若念诵二十一，即将加持堕罪等，使其不复得增长，诸成就者所宣说，故当恒时而修持，倘若已诵十万遍，必成清净之本性。"

修的时候，按照《开显解脱道》，或者宁提派的仪轨都可以，噶举、格鲁等的仪轨也可以。藏地各教派都有金刚萨埵的仪轨，甚至汉地对金刚萨埵也相当重视，像《瑜伽焰口》最后所诵的补阙真言，就是百字明。

修百字明的重要性，我已经强调很多次了，不是为了完成个数字，不是为了听密法，而是要清净我们无始以来的罪障。清净罪障，这才是最重要的！

而在清净罪障方面，金刚萨埵是"最专业"

的，依靠他，没有消不了的罪障。即使是闻名或见身，也有不可思议的功德。如《佛说无二平等最上瑜伽大教王经》云："若人得闻金刚萨埵名字，及见身者，于七生中得最上地。"意思是，如果有人听闻到金刚萨埵的名号，或者见到他的身相，于七世（七世有不同算法）中，必定得最上成就。

因此，能够见闻到金刚萨埵的法相、名号，或者他的心咒及百字明，都需要福报。没有福报的人，是见不到的。

我前面说的那个公安人员，以前在成都保护上师，他就天天念百字明，给我的印象很深。后来我常常在想：连做这种工作的人也知道忏悔，为什么那么多人还不重视呢？明明是罪业深重，还觉得有趣、觉得成功，实在是颠倒。

当然，世间人的话，也情有可原，但作为佛教徒，为什么也不重视呢？很多人口口声声谈大法、高法，百字明、五加行提都不提，即使提起来，也认为是下等的修法，自己根本不需要。其实这是最大的错误！如果一个人的罪障没有忏悔清净、资粮没有积累圆满，高层次的境界是得不到的，即使得到一点，也不会稳固。因为，你的罪障特别深重的话，功德光明是不可能呈现的。

前面也讲了，我们的阿赖耶就像明镜，罪业则如明镜上的尘垢，从小到大，乃至从无始至今，在此期间所造的一切罪业，没有得以清净之前，生圆次第的影像是不可能显现的。

何时才能显现呢？当用四种对治力的“布”精勤擦拭，将阿赖耶上的烦恼、所知、习气等一切障垢清净以后，里里外外的功德万象，才能了然呈现。

因此，在了知百字明的功德以后，应该结合四种对治力，精勤忏悔。尤其是入密的人，更要常修忏悔。

◎ 入密者当常修忏悔

当今时代，藏地的上师僧人、俗家男女，可以说都受过灌顶，都是入了密宗之门的。我看现在汉地也有这个趋势，凡是佛教徒，有些可能是好奇，只要有灌顶，就去接受。在座的应该都得过了，得过了灌顶，也就是入了密乘了。

● 入密者的两条出路

入了密乘以后，应该谨守誓言。倘若守誓言，便可以获得圆满佛果，否则，就像有些人，受了灌顶却从不守誓言，势必招致堕入地狱的

下场。

就像竹筒里的蛇，要么上去，要么下去，再无别的出路。同样，入密之人，要么获得佛果，要么堕入地狱，没有第三个去处。诚如智悲光尊者在《功德藏》中所说：“入密士夫之去处，恶趣佛外无三处。”

尽管也有大德解释说，这是从严格角度来讲的，但对一个修密的人来讲，还是应该引起重视。

● 密乘誓言众多

要知道，密宗的三昧耶戒分类细致，种类众多，极其难以守护。

阿底峡尊者也曾说：“从我入了别解脱戒以来，一尘不染，纤毫不犯；入菩萨戒以来，偶尔有犯；但从进入密乘以来，却接连不断地出现过失。”连尊者尚且如此，那我们这些对治力薄弱、丧失正念、无有正知、不晓堕罪种类的人，所犯的堕罪数量，毫无疑问会多如雨水。

我个人而言，小乘戒律、菩萨学处、密乘誓言，这些都受过。事部、行部、瑜伽部的灌顶，乃至时轮金刚、杰珍大圆满的灌顶，也都得过。这里面的戒条，显宗有显宗的戒条，像别解脱戒、菩萨戒；密宗有密宗的誓言，像十

四条根本誓言，“时轮金刚”的二十五条誓言，“大幻化网”的五条誓言，学《三戒论》时都讲过。那么，我受了这么多的戒条或誓言，如果没有守护好，到底有利有害呢？一想，就感到特别恐惧。

● 每天念二十一遍百字明

因此，我们应当立下誓言：随时随地念修金刚萨埵对治这些堕罪，从今以后，最起码每天不间断念诵二十一遍百字明。

这一点极为重要！无论你学显、密宗，这样修持是很方便的，藏地很多修行人都是这样。我的话，也习惯了，早上一睁眼，就“嗡班扎萨埵萨玛雅……”念二十一遍。有时念着念着睡着了，也忘记念了几遍，所以醒了又重新念。

这算是个小修行，习惯了，谁都不会忘的，而且有很大利益。我们造罪业，不说学佛以前“起心动念，无非是罪”，就是入了佛门，大大小小的三种戒律，也违犯了不少。所以，除了集中性地忏悔以外，养成日日忏悔的习惯，罪业就不会累积。否则，犯了也不忏，就这么搁置在相续里，日后必定成为解脱的最大障碍。

其实，每天念二十一遍，这个要求不高，修起来也不花时间。但这么一个简单修法，华

智仁波切强调，上师如意宝也强调，可见意义是很大的。所以，我在德巴堪布面前听《前行》的时候，就开始这样修持了。

我听的第一部法，就是《大圆满前行》。记得刚从学校里跑出来的时候，学校、家里都反对，不像现在。但我顾不了那么多，还是出家了。因为我对佛法有信心，特别是《大圆满前行》，一直以来，都觉得很有缘分，也常常拿在手里，时不时地翻一翻。

道友们的话，我希望你们也能随身带着它，随时随地翻几页，这样对修行很有帮助。否则，有些道理，久了不看就忘了。凡夫人都有这个毛病，心态老是会变。为什么境界稳固不下来，修不上去？就是因为这个。

圣者和我们不一样，他的信心、修法都非常稳定，绝对不会变来变去。比如断恶，起个恶念，他会当下忏除；而且，他会一直这样修。

所以，我们要学的话，就可以用些方便来约束自己。比如，每天翻翻《前行》，每天念二十一遍百字明，这样习惯了，也算是一种稳定了。

◎ 不可与破誓言者接触

刚才讲了，入密者守护誓言至为紧要，但

这不仅要求自己誓言清净，还要注意的一点是：不能与破誓言者接触。

● 株连失戒

一个精通生圆次第要诀的人，可以依靠正知正念以及明观等方法，令三昧耶不失毁。但是，如果他与失毁根本誓言的人交谈、往来，甚至同饮一个山谷的水，也会产生相对失戒、株连失戒的罪业。

从这里看，破誓言的人是相当可怕的。“同饮一个山谷的水”，要避免是很难的，可以说，根本做不到。比如，喇荣山沟的水，一个破誓言的人喝了，按理整个山沟的水就不能喝了，喝了就会受牵连。但这是做不到的，而这种现象，也是经常有的。

为什么现在人不易成就、不易现前境界？跟这些不无关系。罪业深重是一方面，会遮障佛性，但你交往的人，如果有这种严重破根本誓言的人，那也会染上过患，妨碍你的成就。

所以，我们务必要精进忏悔、净除罪障。如《无说义忏续》云：“酬补失罪交往失戒者，于失戒非器者宣讲法，不加警惕彼等失戒者，必将染上冒渎晦气[75]过，一切此生违缘来世障，

[75] 冒渎晦气：违犯誓言招致的不祥。

以悔自过之心发露忏。”

在这段忏悔文里，讲到了要酬补的几种罪业：

首先是，与破戒者交往的罪业。这里的“破戒者”，是指破了密乘誓言的人，而且是公认的、明显的那种。比如，对金刚上师，不是稍微有点看法，而是已经有了严重矛盾的，与这种人交往过的话，一定要忏悔酬补。

其次是，给破誓言者讲法的罪业。法王如意宝规定过：严重破密乘誓言者，不得参加任何密宗的法会及灌顶。这个规定，从学院建立到现在，一直都在执行。有些人自以为有悲心：“可怜啊，这也是众生啊！过来过来，我给你讲法。谁都不摄受你，我摄受你……”这就是给失戒的非法器宣讲佛法。

因为以上这些罪业，再加上对其他破誓言者不加警惕，就会染上晦气。对这些今生来世的违缘及罪障，一定要像忏悔自己的过失一样，发露忏悔。

● 破誓言者能毁具誓者

此外，在僧众集会行列中，即便只有一个破誓言的人，在场的人也都将被他的晦气所染污，具体点说，就算是有成百上千的具誓言者，

也不会得到丝毫修行的成果。

这是非常可怕的！对某些人而言，已经有这种趋势了，他对自己的上师，不仅仅是诽谤，甚至故意制造违缘，这是非常危险的！如果是三恩德上师[76]，你故意诽谤他，那就严重了。

如果是在处理问题时，因为意见不统一，上师与道友、道友与道友吵架了，过夜前忏悔就清净了，这不是破誓言。破了根本誓言的话，就像一滴坏奶能毁坏一锅鲜奶，一只带疮的青蛙能传染同住的全部青蛙一样，一个破誓言者，能毁坏集会中所有具誓言者，甚至摧毁灌顶或法会的一切功德。如颂云："犹如一滴腐奶汁，可毁一切鲜奶汁，失毁誓言之一人，能毁诸具誓言者。"

所以，学院特别注意这一点，也一直在严格执行法王的规定。每次开法会前，对于真正破了誓言的人，管家详细观察以后，绝对不让参加，一次法会都不让开。

当然，我们最应该警惕的还是自己。即使以前没有破誓言，但如果以后因为种种原因，成了一个破誓言者，那这比破了小乘根本戒、菩萨根本戒，要严重得多，可以说完全不相同。

[76] 三恩德上师：赐予密法、灌顶、窍诀的上师。

一旦到了这种地步，再加上超过三年没有恢复，那可就成了整个世界的仇敌，太可怕了！

因此，我们不仅要警惕破誓言者，而且要警惕自己。

● 破誓言者染污成就者

不仅是一般的修行人，就算是一位上师、高僧大德或成就者，也避免不了被冒渎晦气染污上。

举个例子来说：往昔，卓滚朗吉日巴尊者在匝热地区期间，一次，由于当地的山地鬼神制造违缘，将正午的太阳隐蔽不见，变成繁星闪烁的漆黑夜晚。可是尊者却无阻无碍地来到了黑红血湖畔，唱起金刚歌、跳起金刚舞，并在石头上留下足迹，至今仍然清晰可见。就是这样一位大成就者，后来却因为一个破誓言的弟子来到面前，结果染上了冒渎晦气，从而导致神志不清，甚至不能言语，成了哑人。

这是真实的历史。这么一位大成就者，却被破誓言的弟子，害得神志不清了。所以，在一些老上师身体不好时，弟子们会特别注意，提防破誓言的人靠近。像法王如意宝，当时六十多岁了，再加上身体也不好，我们开会商量以后，因为担心有这种人，所以尽量拒绝了外

来的访客。

《钦则益西多吉密传》中也有一则公案：有一次，尊者让一个弟子乌金南加，从万丈悬崖上跳下去。乌金南加便一边祈祷上师，一边跳了下去。但他并未着地，在半空中就被接住了，并且苏醒了前世的功德。

尊者钦则益西多吉说："其实，他是嘎玛朗巴的转世，因为被破誓言者染上了晦气，智慧一直未能苏醒。而我用这种猛厉的方式，令他复苏前世的智慧，也的确非常稀有。"

以前，在上师如意宝的弟子中，有一个公认的破誓言者，就是开启珠日神山伏藏时的那个阻拦者。他在上师面前听过《时轮金刚》等密法，但后来又故意诽谤，是藏地公认的破誓言者。

这个老人现在还活着，不过上师的传承弟子，都不会跟他说话。他在世间，也算是有点地位，所以，有一次开佛学研讨会，他也去了。当时我们一下子认出来了，就推说有急事，赶紧跑了出来，一刹那都不敢呆，更不敢说话。真正破了誓言的人，你若是接触他，对生命和修行，都有非常大的障碍。

当然，得是公认的，不是你觉得是就是了。否则，你觉得这个破誓言，那个破誓言，这样

不合理。如果真的破了，或是暗地里诽谤上师，那跟这种人交往的话，确实不好。

现在世间人讲"和谐"，提倡"共处"，就世间层面而言，这样很好。但若是站在密乘的高度，尤其是不共誓言或成就的层面来看，当一个人依止了合格的上师，又对他诽谤的话，这是非常严重的过失。对这种人，一定要注意！一定要注意啊！（当然，如果是以上师名义骗人的假上师，到底是不是上师还要分析，这个不好说。）

此外，成就者俄坚巴也在道歌中说："雪域乞人仁亲花（指其本人），仅有失戒敌可害，唯有师尊能救护。"他说：仁亲花我这个藏地雪域的乞丐瑜伽士，在这个世界上，只有破誓言的敌人，才能伤害到我；只有上师尊者，才能救护我的今生与来世。

俄坚巴曾用道歌讲述了自己的人生历程，他教诫我们：一定要远离破誓言者，要感恩自己的上师。的确，上师洞察了实相之后，为我们传授显密教言，让我们认清轮回的过患、解脱的功德，尤其是，他加持我们生起菩提心，这都是无法想象的恩德。所以，唯有上师才能真实救护我们。

总之，对破誓言者，大成就者都要小心提防的话，我们为何不防范呢？更要防范。不仅

要防范破誓言者，更要守护好自己的誓言。

◎ 极力忏悔

● 密宗誓言难守护

不过，要守护好三昧耶誓言，是十分困难的。那些吹嘘得过多少灌顶，但从不观察自相续，还认为自己具足誓言而心生我慢的人，终究一事无成。正如密宗诸续部中说："三门即使一刹那离开三坛城之本性，也违越密宗誓言。"

这样严格一讲，可能我们谁都没有资格傲慢了。虽然也有讲解中说，这种失坏誓言只是部分的，不是完全失坏。但不管怎么说，密宗金刚乘的誓言，是非常难守护的。

那么，详细分类的话，这些誓言不下十万种，数量繁多，而且失毁的话，罪过也相当严重。《上师心滴》中曾讲了三种"海"：誓言次第解脱海、会供次第如意海、上师次第悉地海。其中的"誓言次第解脱海"，从身口意等角度，讲了许多根本及支分誓言。但这些誓言，很多人不看，只看最高的修法，这样不好。

管家讲戒律，谁都不愿意听，但不愿意听的往往被开除；我们讲誓言，谁都不喜欢，但不喜欢也得讲，就像世间的法律，你不懂的话，违犯了就得受处罚。



《三戒论》云："犯罪倘若未忏悔，今生之中遭不幸，后世转生金刚狱，痛苦无与伦比处。"失坏誓言以后，若不精勤忏悔的话，即生会遭遇种种不吉祥的事，而来世还要转生金刚地狱，感受无量痛苦。

还有续部中说："金刚罗刹痛饮其心血，短寿多病失财畏怨仇，长久住于无间地狱中，极其恐怖感受难忍苦。"破誓言的人，金刚罗刹会喝他的心血，心血被喝完了，这个人肯定会多病、短命，因为耗失了福德，从而也会失财，并且畏惧怨敌，凡是不吉祥的事情都会出现，而来世还要堕入金刚地狱，感受无边恐怖难忍之苦。

当然，如果是守护誓言的人，即生一切顺利圆满、心想事成，而来世的安乐，更是无法言喻。

因此，我们必须随时随地、兢兢业业观修金刚萨埵，念诵百字明，忏悔一切所失毁的戒律、堕罪，想得起、想不起的，都要忏悔。如古大德也曾说："初需未染罪，一旦染上罪，忏悔极关要。"

● 三戒比较

如果加以忏悔，那么，失毁密宗誓言的罪

业，也可轻而易举得以清净。

按声闻乘的观点，如若违犯一次根本堕罪，就像瓷器破碎一般，无法恢复；破了菩萨戒，则如同珍宝用品破碎，依靠能工巧匠可以修复一般，依靠他缘善知识或念《三聚经》等，可以酬补；密乘戒，则好似稍有凹陷的珍宝用品，敲一敲就恢复了，也就是说，自己依靠本尊、密咒、等持，念修百字明等来忏悔，则完全可以清净无余。

可见，密宗誓言一方面可怕，但另一方面，只要随时能提起正知正念，犯了也容易忏悔，这也是一种优势。

● 忏悔的期限

当然，如果违犯后，毫不迟疑立即忏悔，就容易清净。时间拖得越久，罪业会越来越增长，忏悔也有一定的难度。

学院的要求是不过夜。比如，两个道友吵架或打架了，过夜之前一定要忏悔。这是上师如意宝的要求，我们也一直这样执行。

执行过程中，有时两个道友都有正知正念，知道生嗔恨不好，马上忏悔；忏悔之后，也不记在心上，这样就清净了。但有时也互不相让，甚至在上师面前也是愤愤不平，过后在路上见

了，也别别扭扭的，这样不好。

除了这两种情况以外，还有一种，就是一个想得开，一个想不开。想得开的，他马上向另一个忏悔，即使人家不接受，自己方面已经算清净了。另一个人的话，再嗔恨，也害不到别人，只能害自己。

其实这就是烦恼的本性，嗔也好、贪也好，只能害自己，而且是一切伤害中的罪魁祸首。因此，明白事理的人应该立即忏悔，越快越好。

一旦超过三年，就已经逾越了忏悔的期限，那时候，即使忏悔也无法清净了。

以前我们讲过：未过夜的罪业，称为违誓，也就是违背誓言，立即念百字明忏悔可以清净；未过一月的罪业，称为失誓，也就是失坏誓言，忏悔七次可以清净；未过一年的罪业，称为越誓，逾越了誓言，这种罪业很难忏悔，要用金银作会供、布施儿女以及一切财产等作忏悔，才可以恢复；过了一年但未过三年的罪业，称为毁誓，只有用自己的生命来忏悔，才能恢复；但如果超过了三年，则无法恢复。

如《誓言庄严续》中云："倘若逾越三年者，永远无法再恢复，假设接受焚二者[77]，必定堕入

[77] 倘若上师接受了这个弟子的忏悔，那两人的相续都将被焚。

金刚狱，恒时唯有受痛苦。”

所以，了解誓言是很重要的。否则，密法、灌顶倒是求了很多，但连守护誓言的概念都没有，重视程度还不及小乘戒，那这样的话，不求好一点。求了灌顶，一旦与金刚道友发生严重矛盾，或者诽谤了金刚上师，这样就失坏誓言了。而失坏以后，三年一过，一辈子都没有恢复的机会了。再说，这种人对其他人的染污，也肯定是在所难免的。

针对上述问题，上师如意宝曾在藏地雪域，作过一番整顿。当时，学院也开除了一部分明显破誓言的人。到目前为止，这些人还是被“隔离”着，不能跟僧众一起灌顶、开法会。但这些人散布在各地，也是怕碰上他们，所以每次出去开法会时，我们都要先了解一下有没有这些人，有的话，绝对不去。尤其是“文革”期间批斗自己根本上师的人，这些人，绝对不允许参加任何灌顶和修法。

当然，那一部分人，现在基本都已经离开世间了。

◎ 利他者也要忏悔语障

此外，想要利他的人，也要忏悔语障。比如，有些人想凭借咒力与加持，来救护他众、

中止冰雹、消除瘟疫、治病救人以及使幼童健康成长等，这样就必须净除语障。否则，只是念一念或吹口气，不一定起作用。而清净语障的方法，没有比念修百字明更为殊胜的。所以，随时随地精进念诵百字明至关重要。

华智仁波切的至尊上师如来芽尊者，曾以开玩笑的口吻说：“想救护他众、享用信财亡财的人，首先必须净除语障。为此念诵一千万遍百字明，是必不可少的。”

他的上师为什么要这么说呢？应该是有密意的。可能当时在藏地，想度化众生、享用信财亡财的人比较多，所以他的上师说：“你想当一个给别人超度念经的师父，就先念一千万遍百字明，净除语障吧。”

不过，现在有些人，不要说一千万，连念十万都很费劲，念了半天，念珠上的记号一直不动。可能也是不好念，但再不好念，也要好好念，因为功德太大了。像如来芽尊者的弟子，有许多念了一两千万遍百字明，最低也都圆满念诵了二三十万遍。

◎ 老喇嘛又发愿念一亿观音心咒

相比之下，我们的念诵能力太差了，要是精进的话，有些数量也可以达到的。

记得在《前行》讲到20节课时，有一个老喇嘛来找我，是我父亲的朋友。他说自己用十七年，念了三亿观音心咒。当时他是79岁，又在我面前发愿说："现在，我想用三年时间，再念一亿。"

今天，他又来找我，说这一亿已经念完了。我算了一下，还不到三年，接近三年。发愿那年他79岁，《前行》讲到63节课时，我又提过他，算算时间，今年应该是82岁了。今天他又说："你能不能在初十那天空出点时间，我想再发个愿。如果还有三年寿命的话，我再念一亿。"

他是一个非常精进的老喇嘛，除了吃饭、晚上稍微睡一会儿以外，剩下的时间都在念观音心咒。如果我们也有这种精进的话，三年不要说十万百字明，闻思、修法、念经……很多事情都做得到。只不过，多数时间我们比较散乱而已。

衮却格西，记得以前讲过，他在喜马拉雅山闭关十六年，修行数量非常之多。比如，百字明，120万；磕大头，150万；金刚经，10万部；三十五佛礼忏文，10万遍……

2001年，他示现圆寂时，出现了种种瑞相，并留下许多稀有的舍利。当时，这件事不仅让国际上的许多佛教徒倍感振奋，而且，也引起

了众多新闻媒体的关注。

从这些出名或不出名的修行人身上，我想大家都能汲取一些力量，有了力量，就应该精进忏悔。

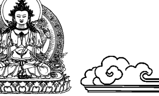
◎ 百字明是咒王

总而言之，上师金刚萨埵是集百部于一部的自性，而且是唯一的百部总集，称为大密一部金刚萨埵。浩瀚无垠、不可思议的一切寂猛本尊，也无不包括在金刚萨埵之中。

至于十方诸佛从金刚萨埵的本体中，如何散射、收集的道理，《大幻化网》中有详细阐述。比如，从金刚萨埵这一尊佛，可以幻化一千尊佛、一万尊佛，乃至十万、百万、无量诸佛，这是散射；而收集时，无量佛尊又可全部融于金刚萨埵一尊当中。此外，像"时轮金刚"、"密集金刚"、"大圆满"等所有传承，其实也可以全部包括于金刚萨埵的修法中。

不仅如此，因为将金刚萨埵的本体观为根本上师，所以在这一修法中，也总集了上师瑜伽（也就是说，上师瑜伽与金刚萨埵合修），由此称为珍宝总集的观修法，是极其甚深究竟的法门。

总之，正如前文所说：密咒当中，没有超过咒王百字明的。因此，我们应当了知，何处



再也没有比这更深的法了。

下面是这一品的总结偈：

闻益窍诀然却耽词句，稍许实修然为散乱欺，
我与如我迷相众有情，愿得生圆精华祈加持。

最后，华智仁波切谦虚地说：虽已听闻像金刚萨埵修法这样最具价值的窍诀，可是只知耽著词句；虽有稍许实修，但因业力、烦恼深重，不具正知正念，总是被散乱欺惑，无法修持圆满。我和像我一样被相状迷惑的一切有情，在十方诸佛及传承上师、空行护法面前祈求加持护佑：愿自他一切众生，都能获得生起次第与圆满次第的精华教义，都能通过修持百字明，净除一切罪障，修行圆满成功。

【净除业障法——观修上师金刚萨埵之引导终】

第一百一十九节课

不共加行中，百字明已经讲完了。今天讲第四个——曼茶罗的修法。

◎ 将《大圆满前行》作为修行指南

讲《前行》的过程中，从不共加行开始，节奏稍微快了些。尤其在讲忏悔时，本该多发挥一点，但时间一过，时机也就过了。不过总的来讲，这次传讲也算是一个“广释”。

《大圆满前行》是很重要的修行法门，因此，学院里的法师都应该讲。按照传承上师的传统，我们讲闻的次数还不够，应该多听多讲。至于菩提学会的道友，我非常希望大家把它作为必修课，也正是为了让大家深入了解共同与不共加行的要领，这次才作了广释。

虽然这是一部藏传佛教的修行书，但你去了解就会发现，里面的道理不仅与汉传、南传相通，在公案方面，除了个别的源于藏地以外，大多数也出自《大藏经》。我本人的话，较为满意的地方，也是引用《大藏经》的众多经论作依据，对很多内容作了细致解释。因此，这可能是自《大圆满前行》诞生至今，不论藏文、汉文，讲得最广的一次了。

剩下的，最多还有一册讲义。圆满以后，就给后人留下了一部参考资料。但这些是否有意义，我还不敢说。因为有时凡夫人觉得非常有意义的事情，回头一看，却毫无价值，不过是分别念而已；但有时觉得一文不值的东西，却直接间接呈现了诸多利益。所以，这种事情我也说不准。

但不管怎么样，在此期间，我和发心人员都下了一定的功夫。就像以前，在讲解《入菩萨行论》过程中，我一直担心能否圆满，但通过发心人员和我的努力，短短一两年时间，就出了十本书。直到现在我都觉得，那是我一生最大的成功。对后人的话，即使没有大的利益，也应该会有些参考价值吧。

至于《大圆满前行》，我想也是一样，今后的事我说不准。但我希望，现场及以后通过光盘法本学习的人，都能将《前行》当作一生最主要的修行指南，依靠《前行》调伏自相续，断除烦恼、增上智慧，如果能这样做，必定会让你的人生有所改变。

虽然《前行》的文字浅显易懂，但其内容特别特别深奥，就算是一个简单的比喻或公案，也都蕴含着非常深邃的意义。因此，千万不要等闲视之，认为这只是初学者的入门书，就像

小学一年级的课本，上二年级就不用学了，上了大学更不会再看一眼，这样对待《前行》就错了。如果是这样，那我们的传承上师们，为什么一辈子看《前行》，一辈子修加行？

你们要知道，其实，让佛法融入相续不是个简单事情，不是一上来就能做得到的，这需要长期的努力和精进。也就是说，要长期修学《前行》的每一个引导：共同加行里的人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚；不共加行里的皈依、发心、金刚萨埵、积累资粮、上师瑜伽，这些要一个一个地认真修持，才会呈现真正的效果。尤其是前面的共同加行部分，如果在这次讲解中，因为发心或其他原因，学得不踏实的，以后一定要空出时间，反反复复学习。

◎ 发愿每天念二十一遍百字明

不管怎么样，每天早上念二十一遍百字明，这个功德我再三强调过了，这个应该不难。无论是谁，发心再忙，也肯定做得到。再说，我们业力那么深重，连这一点都做不到的话，学佛也没有什么意义了。

你们就在我面前发个愿吧，每天念二十一遍百字明。二十一遍，最多几分钟，可以吗？

可以就举个手——（多数道友举手）

好！每天念二十一遍百字明，不是一天两天，而是有生之年。如果早上忘了，下午或者晚上补上；如果今天忘了，明天必须补上，好吧？

发愿以后就要坚持，形成习惯就好了。以前我听《前行》的时候，上师并没有要求，是自己在心里发的愿。发愿以后，就算偶尔忘了，也都在第二天补上了，所以，可以说从未间断过。

二十年以后，你们也可以回忆曾经发过的誓言。其他的不好说，但今天这个誓言，应该很简单吧。希望到时候没什么可遗憾的。

那下面，从今天开始，我们讲曼茶罗的修法。

在不共五加行中，供曼茶罗不像有些修法，可以边走边念，这个一定要坐下来修，而且手要运动，因此比较累，也比较花时间。但这个修法相当重要，所以，不要像完成任务一样应付。

刚学佛的人，常会问些莫名其妙的问题："我今天没修，明天接着修，这算不算断了传承？"没有这种说法。这不像一个东西，断了

就接不上了，你去年磕了两万个头，虽然中间中断了，但今年接着修，前后的数字都算。

百字明没修完的，继续修。修完以后，再修曼茶罗，这样观想起来就不会冲突。两个同时修的话，也可以，但最好分开时间，在固定时间里只修一个法。比如，上午修百字明，下午修曼茶罗，这样念诵和观想都比较完整。

曼茶罗的修法很简单，各班的法师以前都修过，所以共修的时候，可以具体教一下他们。

这个修法，我们要求三个月修完，最迟也是明年的"持明法会"之前修完。当然，对精进者来讲，规定的时间足够了；但懒惰的人，一辈子也修不完，不要说一辈子，再给他加几世，也不一定修得完。因为这种人烦恼多，业障重，邪见重重，甚至都不听课，所以也不会修吧。

一般来讲，在积累资粮方面，越有福报的人越有意乐，所以希望大家一定要努力。个别发心太忙的，以后空了再修也可以，但每天象征性地修一点也好。不管是在哪个发心部门，也不管做什么事情，抽点时间出来，我想还是可以的。

第四、积累资粮

首先，华智仁波切结合本品内容，对如来芽尊者为主的根本上师，进行赞叹及顶礼：

虽知世俗然积二资粮，虽证胜义无修然入定，
虽已现前双运仍精进，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切说：我的上师虽已完全通达世俗如梦如幻、虚假不实，但仍然不断积累福德与智慧二种资粮；虽已证悟胜义中远离能修、所修，但仍然在众生面前，不断示现入定、禅修；虽已现前现空双运的金刚持果位，但仍然精进不辍。

其实，我们的上师们也都是如此，尽管已现前无二双运果位，但仍然谨慎取舍因果，行善不断。诚如莲花生大士所说："是故见比虚空高，取舍因果较粉细。"

因此，作者在自己无与伦比的上师面前，毕恭毕敬、五体投地顶礼。

我希望，这个偈颂对我们的修行，始终都有一些提醒和督促的作用。看看这些伟大的上师，他们是如何做的？其实，越有境界的人，越谨慎、越精进。但现在有些人恰恰相反，见解极其低劣，不说唯识、中观、无上密法，就

连声闻乘的人无我都不懂，自己的行为不如法不说，还口口声声地蛊惑别人："没什么可修的，没什么可积累的，没什么可精进的……"

这些不懂佛教的人，这些似是而非的语言，毁坏了多少人的善根？伤害了多少人的慧命？我想，很多人心中是有数的。

因此，希望大家牢记圣者的教诲，踏踏实实修行正法、积累资粮。

丙四（积累资粮）分二：一、供曼茶罗；二、古萨里。

丁一（供曼茶罗）分六：一、供曼茶之必要；二、所修曼茶罗；三、供三十七堆曼茶罗；四、三身曼茶罗；五、供品洁净；六、积资之理。

戊一、供曼茶之必要：

在未圆满福慧资粮之前，无法获得自性清净与离垢清净的佛果，同时也不能现前色身与法身，如《中观宝鬘论》云："诸佛之色身，由福资所成，法身若摄略，由慧资所生。"其实不说佛果，即便是无倒空性的证悟，也要相应圆满二种资粮。

在二种资粮中，福德资粮尤为重要。为什么现在很多人修行不成功？不能证悟？就是因为福报不够。这种福报，不像发财一下子就来了，也不是大德一加持就有了，一定要依靠勤

作，一点一点积累。如果前世缺乏积累，今生修其他法也很难有显效，只有供曼茶罗——这一三世诸佛所赐的最胜方便，才是捷径。它的观想，就像意幻供养一样，可以代表真实财物，而福德也是不可思议的。

因此，这一修法不仅是凡夫，历代大德也极为重视。像宗喀巴大师，据传记记载，在闭关期间，他精进供曼茶罗，先用手腕的前面修，磨破了，就换侧面、背面，不断转换着位置修，最后连骨头也露了出来。据说，就是因为如此苦行积累福报的原因，大师所创立的格鲁派，各个寺院都财富圆满，事业极为广大。而当时大师所用的曼茶盘，后来被龙王请到龙宫供养了。

◎ 修行需要福报

其实，不仅是这些大的事业，就是一个人出家，也要靠福报，不是想剃就剃："上师，您给我剪一下吧，我要出家。"哪有那么简单？不忏悔，也不积累福报，一个地地道道的俗人，想一下子变成"金光闪闪"的比丘、比丘尼，哪有这么容易？按汉地的规矩，要出家，就要干粗活，服务僧众；就算出了家，也要为常住做事，培福报。

藏地有这样一则故事：有一个人出家以后，依止上师。上师让他为僧众印经，并说："有福报就会有智慧，你从现在开始培福报。"于是他每天用印经板刻印经书（那时候没有油印机、复印机，靠的是印经板手工劳作），从早到晚、日复一日、年复一年地印，一直印了几十年。

但有一天，他突然厌烦了。心想：上师是不是说错了？为什么我积累福报这么久，但还没有开智慧，还是这么笨呢？不如我请文殊菩萨作个证明吧。

于是他说道："文殊菩萨啊，上师说'只有积累福报才能开智慧'，现在我要把印经板扔到空中，如果它掉下来，就说明上师说错了；如果不掉下来，那上师就是对的（他只是找个借口而已，自己也知道百分之百会掉下来）。"说完以后，将板子扔了上去。

但等了一会儿，板子竟然没掉下来！他抬眼一看，文殊菩萨显现在空中，接住了那块印经板。菩萨说："不要对上师生邪见，你的上师说得完全正确。你要继续为僧众发心，以后会开智慧的。"

他又惊又喜，愣愣地站在那里。长期印经的福德现前了，就像无著见到弥勒一样，他见到了文殊菩萨。从此以后，他对上师再也不生

邪见了，只有信心和感恩。他依然天天印经，最终也开启了智慧。

所以，福德是非常重要的，而供曼茶罗的目的也在于此。有些人修加行是另有原因，“不修就听不成密法了”、“别人都修，我不修不好意思”……其实这些想法是不合理的。还有人说：“您不是说，在规定时间里完成五加行可以得莲师像吗，我现在一直在努力，就是为了得莲师像。”莲师像固然殊胜，但以“得到什么”的目标而修，效果不会好。刚才的发愿也是，如果有压力，“反正堪布说了，那就发愿吧”，勉强举了手，然后每天修的时候痛苦一番，这样也没有必要。

修行应该是自觉自愿的。不管是哪个修法，了解它的功德以后，修一辈子都可以。像这个供曼茶罗，有的人已经修过多次了，但再修一次也好，为什么呢？因为修这个法，一方面是积累资粮，一方面也是忏悔，有遣除违缘的作用。

藏地有种说法：“一福压百祸。”有了福德，便能遣除一切违缘。下面讲一则公案：近代有位圆照比丘尼，是中国三大比丘尼之一，90 岁时圆寂。年轻时，她曾依止过贡嘎上师。

在依止过程中，她对“金刚橛”很有信心。

为了以后闭关时可以自护，她向上师求这个法。上师说：“金刚橛是很好，但对你来说，最主要的还是供曼茶罗。所谓‘一福压百祸’，你的福德增上以后，可以遣除一切道障。”

不过，她一方面担心，怕女身修行违缘多，一方面对金刚橛信心强烈，所以一再请求。后来上师也勉强传了。

得法以后，她精进修持，还修出了一些感应：她可以将金刚橛插进石头里；插到水里，也不会倒下去……见有如此威力，她不怕了，离开上师到终南山闭关去了。

修了很长时间以后，突然有一天在她打坐时，对面山上有一块磐石崩落下来，正好朝她压了过来。在接近她的一刹那，她赶紧拿起金刚橛，朝它一指，磐石当下裂成两半，从两边滚走了。这时她很庆幸，觉得幸亏修了金刚橛。但是不久，她在走路时却摔了一跤，手臂断了。当时大雪封山，看不见任何人影。不过幸好遇到一个上山采药的老人，给她治好了。

经过这些挫折，她终于明白：“上师说得对，‘一福压百祸’，金刚橛虽然殊胜，但如果当初听上师的话，多供曼茶罗，这些违缘根本就不会出现。”从此之后，她非常精进地供曼茶罗。而且，在她的开示中，也常常强调福德的重要

性，让人多供曼茶罗。

这是真实的历史，很有说服力。因此，大家若想保证以后的修行顺畅，一定要多供曼茶罗。而且最好将曼茶盘带在身边，就像阿底峡尊者那样，随身带一个曼茶盘，遇到戒律上稍有违犯，或者起了不好的心念，就立即停下来供曼茶罗，一边忏悔，一边积累资粮。

◎ 发心也要福报

其实不仅是修行，发心也要福报。特别是有些利益众生的地位，如全知麦彭仁波切[78]再三强调说，有些显赫高位，用黄金也买不到。因此，利益众生的机会是很难得的。有些发心人员，平时只是普普通通的修行人，而依靠发心，却能利益无量无边的众生。包括我身边的个别发心人员，很多年一直在做事，我觉得这就是福报问题。

没有福报的人，觉得这是一种压力："好痛苦！什么时候把我换下来？"弘法利生，好像是在监狱服刑："唉，判了我六年，什么时候才能释放啊？"每天算日子，度日如年。有些一释放，就消失了，不知道是去了天上、天下，还是龙宫，也不知道做什么去了。

78 《君规教言论》云："人中显赫之高位，纵以黄金亦难买。"

对我个人而言，有人发心也可以，没有也无所谓，我弘扬佛法是随缘的，不会强迫和施加任何压力。如果因缘具足，那就多做一点，否则就简单一点，我没有什么特别的要求。但对发心人来说，能做到什么程度，福报的的确确非常重要。

以前，上师如意宝讲"福力王子"的公案时，一直强调："我们修行人特别特别需要福报！没有福报，做任何善事都不会成功。"看看学院里的法师、辅导员，其实智慧都差不多，但有福报的，就能长期讲经说法；闭关修行的人，也是一个道理。所以，同样在学院里闻思修行，有没有福报，差别是很大的。

菩提学会里也是一样，有福报的人，即使开头不太精进，但他能坚持下来，现在还不断在学；但没有福报的话，即使刚开始特别精进，智慧、人格也都不错，但后来一出违缘，心就变了，或者心死了，心一死，再也恢复不到原来的状态了。

因此，不论是为了修行，还是利益众生，都要供曼茶罗、积累福报。有人说："我是修空性的，要什么福报啊！"这纯粹是不懂佛理。好像自己的境界，比如来芽尊者、无垢光尊者还高，他们都不会说这种大话。

有些人听到过“空性”这个词，就以为理解了。其实就像因明里讲的，“名”是一样的，但它的真实“义”，可以说边都没沾上。不了解空性的人，拿空性说大话，没有任何意义。

《月灯三昧经》云：“为求菩提修胜因，积集福德及智慧。”菩提的殊胜之因是什么呢？福德和智慧。不想求菩提则另当别论，想求菩提的话，这二种资粮就不能缺少。

在座的，多数应该是希求菩提的，不过也许有个别人怀着其他目的，有其他目的的话，就不给他说真实窍诀了。（众笑）

◎ 证悟空性要依靠因缘

经中说：“乃至殊胜二资未圆满，期间不能证悟胜空性。”这和上面是一个道理。有些人特别着急：“您给我传个大圆满吧，就给讲最高最高的境界，我实在来不及啦！没时间修加行……”给你传一百遍也没有用！以前不也传过嘛？但你不积累资粮，不净除罪障，证悟是不可能现前的。证悟也要靠因缘啊！

靠什么因缘呢？经云：“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。”想通达胜义空性的俱生智慧，一定要依靠两种因缘：

第一、积累资粮和净除罪障。供修曼茶罗，是积累资粮；修金刚萨埵，是净除罪障。

第二、具证悟上师之加持。

这是最殊胜的两种方法。舍弃它们而寻找其他途径，实在是愚痴。

这个教证特别重要！会修行的人，受一两个教证启发，就上路了。像禅宗里的大德，以及大圆满的传承祖师，很多都是如此。有些人也有这种善根，一旦与法相应、相契合了，像这样短短一句教言，修行就有了方向：在我以后的修行中，绝不舍弃积资净障，一定要祈祷上师！

前段时间我看到一个教言，它说：“如果你常常祈祷上师，心会越来越滋润，越来越调柔，越来越堪能。”这一点我也有感受。上师不同于老师，老师对学生，除了理论上的讲解以外，没有心对心的传递，而上师是从内心将智慧传递给弟子，这就是佛教中所谓的“意传加持”。得到这种加持的弟子，他们对自己传承上师的那种信心与感恩之心，可以说无以言表。

我们都想解脱，也都想证悟空性，但要证悟空性并不是那么容易的，它有它的因缘。谁对这种因缘具有善巧的智慧，谁才有机会。

因此，一定要记住这两点：积资净障，祈

祷上师。

◎ 菩萨也要积累资粮

就算是现量证悟了空性，也还是需要积累资粮。因为，在尚未获得圆满正等觉果位之前，还要使修行进步，使修道日益增上。

菩萨都要努力，何况凡夫了？所以，千万不要得少为足。也许是傲慢吧，有些人刚当上法师，就不修行、不学习了。那天我问一个熟人："你怎么还没当法师啊？"他说："不当法师也好，当了法师，我担心自己会起傲慢心。"我觉得他说得也对。人是不好说的，本来是特别好学的人，但一考上大学，一当上公务员，就再也不学了，也有这种情况。

所以，没有理想就不会有进取。而作为希求菩提的修行人，不但现在要积累资粮，有生之年要积累资粮，乃至成佛之前，都要勤勤恳恳地积累福慧二种资粮。

◎ 几位尊者的教言

大瑜伽士帝洛巴尊者，曾给他的心子那若巴，传授过一个极为简单的窍诀，让他终身受益。他说："吾子那若巴，显现此缘起，未证无

生义，莫离积二资[79]。"意思是，我的儿子那若巴啊，你要知道，显现都是缘起法，是从因缘而生的，因此，在你尚未证悟究竟的无生空性意义之前，千万不要离开对二种资粮的积累。

但现在有很多人，根本就不重视积累二资。甚至有人说："不用供曼茶罗，不用念百字明……你们不必修加行，只要交给我六百块钱代替，就 OK 了。"这种说法很不好。这是我听来的，也不针对谁，但如果确有其事，那就不合理了。

当然，也许这也是一种积累资粮的"方式"，用钱代替加行。不过，我们最好遵循古德的教言，踏踏实实地积累资粮。就像这里讲的，在未证悟空性之前，缘起显现是不灭的，正因为它不灭，所以要积累资粮、净除罪障。这是我们应该永远谨记的窍诀！

瑜伽士布瓦巴，印度八十位大成就者之一，他曾在道歌中说："虽具不求世俗佛果大把握，然应尽力精勤不断积福资。"虽然已经具有对世俗佛果无求的把握，但还要不断地精进积累福德资粮。

我们有什么把握呢？有些人连小资粮道的

[79] 原文说"莫离二资之车轮"，此处按意思译。

把握都没有，却已经不再积累资粮了，这是特别可怕的事情！《大智度论》云：“佛法相虽空，亦复不断灭，虽生亦非常，诸行业不失。”意思是说，一切万法的显现虽是空性，但不会断灭；虽然有产生，但也并非常有，所谓不断亦不常，因此，一切业都不会失坏。这就是因果不虚的定律。

这种定律——“善有善报、恶有恶报”，在得到佛果之前是不会灭的。佛经中常有记载，说三地菩萨为求正法，还要越过火坑等等，有很多感人的故事。菩萨尚且要断恶行善，那自己的境界自己清楚，既然还在因果中受束缚，就不应该妄自断言：“不用忏悔、不用积资。”否则，这对自他来讲，都是很大的障碍。

此外，无等塔波仁波切说过：“虽然积资净障也是本来清净，但要从微薄资粮开始积累。”意思是，就积资净障的本体而言，当然是本来清净的，但在未达到离垢清净之前，从世俗层面来讲，一定要积累资粮，而且要从最微薄的资粮开始。比如，供一朵花，燃一支香，点一盏灯……这些福德，都要尽力行持。

我的寺庙（多芒寺）那边有个道友，我认识他已经三十年了，出家前就认识。他也是随身带着曼茶盘，不管到了哪个圣地、哪个寺院，

一坐下来，就开始供曼茶，作简供。他已经习惯了，多年前是这样，现在也是这样。

有一次，我们一起去伏藏大师大乐洲的一个伏藏山洞。在那里，他给我讲了一些他的经历：他曾去过什么什么地方，供了多少多少曼茶……可以说，供曼茶是他最主要的修行，他随时随地都在修。

这就是真正的修行人。但我们很多人不重视加行，认为这只是临时修法，观人身难得，要求的数量观够了，就不观了；念百字明，十万遍念完，就不念了；磕头等也是如此，根本不重视，修过了就不再修了，这不是修行人的行为。

一个修行人，在有生之年，乃至在得佛果之前的生生世世，都应该修持这些法，以此净除罪障、积累资粮。

◎ 供曼茶罗是积资最胜方便

佛陀以大慈大悲以及善巧方便，宣说了不可思议积累资粮的方法，而其中位居首要的，就是供曼茶罗。

密续云：“若于诸佛刹，无余三千界，庄严妙功德，供养圆佛智。”在供修曼茶罗时，我们应该将所有佛刹以及一切三千大千世界中的所

有庄严以及胜妙功德，全部供养佛智[80]。或者，最后一句也可以解释为，为了圆满现前佛的智慧，而作如是供养。

供曼茶罗，是藏地各教派都重视的修法，格鲁、萨迦、噶举、觉囊、宁玛，没有一派是不强调的。而在汉地显宗的修法中，虽然没有明显的“供曼茶罗”的字眼，但在佛像前供花、供水果等，所表达的是同一种意义。因为所谓曼茶罗，其实就是坛城或佛坛的意思。

因此，某些教派中未提及的修法，我们不能盲目否定它的合理性。就像一个产品，虽然自己厂里不生产，但你不能认为，其他厂家生产它也没有意义。同样，对自己宗派里不提倡的，动辄以“这不合理吧”、“我好像没听过啊”来排斥它，这显然是孤陋寡闻的表现。要知道，世间任何一个事物，它的作用与价值，都不是以人人皆知来断定的。所以，该修的法要修，不要因为一些粗浅的了解，障碍自己积累资粮。

● 两种曼茶罗

那么，在供曼茶罗时，按照大圆满心滴派自宗的传统，包括所修曼茶罗、所供曼茶罗两

[80] 或说供五方如来，下面讲“所修曼茶罗”时会讲到，以五个供堆供五方佛。

种。

所修曼茶罗，是摆放在佛堂里作供养对境用的，你可以将它观想为五方佛，也可以观想为皈依境；所供曼茶罗，是我们修五十万加行时要修的，也有几种。

关于曼茶罗的质地，根据自己的经济条件，上等者，使用金银等珍宝曼茶罗；中等者，使用青铜等材料制成的曼茶罗；下等者，使用石板、木板等光滑的平台作为曼茶罗，无论哪一种都可以（这次菩提学会发的奖品中，就有一个曼茶罗，是我特意设计的，挺小的，挺庄严，随身带着应该很方便）。

经济条件好一点，用金子、银子做，这是最好的。没有这个条件，也没关系。像以前的藏地，条件比较差，很多人连一般的曼茶盘都买不起，所以都用光滑的石块代替。从一些大德的传记上看，他们就是这样修的。

不管怎么样，每个人根据自己的情况来修就可以。

● 供堆分四等

所摆放的供堆[81]：上等者，用松石、珊瑚、青金石、珍珠等奇珍异宝。

[81] 供堆：供曼茶罗所用的物质。

以前，我去台湾时，见那边很多居士非常重视供修曼茶。用的材料，也都是这里说的“奇珍异宝”，真正的珊瑚、琥珀、玛瑙，碾得细细的，一直供、一直修。当时我特别羡慕，觉得他们福报太大了，都是大老板，这辈子都这样，那来世更不得了了。

所以，我也有点担心：“到了来世，那么多的钱，怎么处理呀？”（众笑）

中等者，用藏青稞、橄榄子等药物及果实。

下等者，用青稞、大米、小麦、豆类等谷类。

“藏青稞”和“青稞”，有差别是吧？不管怎么样，用这些谷类做供堆时，每过两天洗一下比较好。以前我们修的时候，一般会准备两份：供这一份时，另外一份就洗了、晒着；供了一段时间以后，这一份就拿去洗了，供另一份，这样换着用。

我觉得，用粮食供挺好的。现在有些所谓的珍宝，是不是珍宝也不知道，就是些五颜六色的石头，可能也挺贵的，当珍宝也可以。不过，太大了可能不方便，曼茶盘小小的，供物大大的，所以弄细一点好。然后，这些供品一定要干净整洁，里面可以喷一点药物或香水，这也很重要。

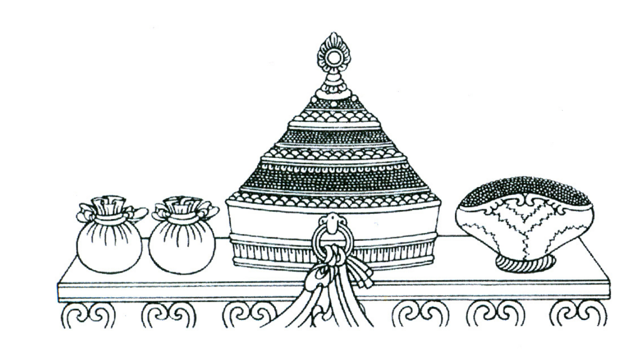


最下等者，仅仅用碎石、瓦砾、细沙等为所缘境，也完全可以。

就像以前的有些大德，他们在修行时，的确什么都没有，只能将细沙洗得干干净净的当供物。现在的话，可能谁都不需要这样了，至少，用粮食应该没什么问题。

好一点的，粮食里面再加些珍宝也可以。以前很多老修行人就是如此，自己有几颗珊瑚、水晶珠、珍珠之类的，就加到谷类里面，这样来供养也很好。

不管怎样，修行时，供物都要干净，并认认真真地擦拭曼茶罗的基盘。



第一百二十节课

《大圆满前行》的“所讲之法”中，分共同外前行、不共内加行、往生法。

《大圆满前行》非常重要，它是实修的窍诀书，讲的都是实修法。现在正在讲不共内加行的“积累资粮”。

◎ 理论与实修相结合

现在，有很多佛教徒只重视理论，比如中观、因明、俱舍、般若、戒律，但没有实修的话，那就跟高等学校里的学术研究差不多了。老师讲、学生听，理论上都明白，可一涉及实修，就停住了。

就算是在佛教团体中长期闻思的人，也不能太理论化了，天天背诵、讲考、辩论，甚至造论，理论上花去太多时间的话，一实修起来，还是有一些障碍。所以，作为一个修行人，平时将理论与实修相结合，是非常重要的。

就我个人而言，入佛门是从《前行》开始的，所以在我的一生中，始终认为修加行是特别特别重要。

刚闻思的人，很多都不懂这一点，他一上来就从最高的境界下手。特别利根者当然可以，

但作为一个平凡的修行人，从“人身难得”开始，次第修下去，这个才是正途。

◎ 随时随地供曼茶罗

修完外前行，又修完内加行的顶礼、皈依、发心、百字明以后，现在进入积累资粮的修法。

积累资粮，在我们的传统中，前辈大德最重视的，就是供曼茶罗。

供曼茶罗，不应该仅仅是五十万加行中的一个，而应该也是你平时的重要修行。比如，当你到了一个圣地、道场、寺院，或者在佛像、佛塔前，就应该供曼茶，一百、一千……随你的意乐进行供养。

不知道你们见过没有，藏地修行人去五台山时，很多人就在那座大塔前，供十万曼茶。印度金刚座也有，1990 年，我们去那里时也看到过，很多藏人、西方人，就在金刚座前供十万曼茶。这是相当殊胜的修法。

因此，不论你前往什么地方，随身带个曼茶盘是有必要的。就像阿底峡尊者那样，随时随地都可以供养。今年我做的那个，可能随身带着还行，平时供的话，稍微大一点比较方便。

不管怎么样，一个真正的修行人，应该常常供曼茶。有条件的，佛堂里可以摆设佛像等

所依，然后陈设五供，在这种环境里供曼茶，功德特别大。

◎ 对修福德有一个新的认识

通过这次供曼茶罗，我希望大家对修福德有一个新的认识，不要对积累资粮不重视。

有些人口口声声说："一切都是空性，有什么可积累的？"

如果真有这么高的境界，倒也可以。但"空"的话，你不修善，同样也可以不吃饭、不赚钱。但有些人理论上说空，实际上又空不了，还是要拼命赚钱，那修行也是一样，一定要积资、修福。

人与人的福报不同，这是显而易见的。就说在座的各位，有的人，无论哪方面都很差劲，但有的人，各方面都不错。什么原因呢？就是前世积累的资粮不同。这一世的话，怎么说也很短，但来世是极其漫长的，为了来世，我们现在一定要积累资粮。

还有人说："供曼茶罗有什么用？拿着米在那里擦来擦去的，有什么功德？事情是做出来的，钱是赚来的，自己不努力，这样供有什么意义？"

有这种分别念，我也理解，因为对因和果

的道理，用思维是无法测度的。下面讲一则《旧杂譬喻经》里的公案：

有一次，佛陀到舍卫城乞食，来到一个女居士的家门口。这位女居士戒行圆满，她将饮食供养到佛的钵中以后，退到一面，恭敬而住。

这时佛陀为她说法："种一生十，种十生百，种百生千，如是生万生亿，得见谛道。"意思是，种下一，可以生长至十；种下十，可以生长至百；种下百，可以生长至千，乃至生长至万、至亿……最终便能见到真谛。

女人的丈夫不信佛法，他听了佛陀的偈颂，就说："瞿昙沙门，你太言过其实了吧，施一钵饭，能得那么多的福吗？"

佛问："你从哪里来？"

他说："我从城中来。"

佛问："你见到的尼拘类树有多高？"

他说："高达四十里，每年能收获数万斛的果实，它的核就如芥子一样，很小很小。"

佛说："那要栽种多少才能长这么大的树，一升吗？"

他说："不用不用，只一粒种而已。"

佛说："你也太言过其实了吧？种一芥子，就能长到四十里高，得十万果实？"

他说："真是这样的。"

佛说:“大地无知，尚能成熟如是果报，更何况以欢喜心供养佛陀一钵饭，这个福德，是无法衡量的。”

这样一说，夫妇二人心开意解，当下获得须陀洹果。

从这里看，修福的道理的确深细难知，偶尔生些怀疑，也是正常的。但是一直怀疑的话，慢慢就成了邪见，当邪见的“癌细胞”一扩散，自他的一切善根就被摧毁了。

因此，有智慧的人，应当利用“怀疑”来追寻真理，这样慢慢有了正见以后，就会深信佛语，深信福德的果报不可思议，从而积福行善。如《因缘品》云:“诸福真奇妙，其果极善妙，无似福解脱，是故当积福。”

◎ 堪布阿琼修曼茶罗

那么，要积福的话，供曼茶罗是最殊胜的。供的时候，有真实的珍贵供品，当然最好；没有的话，观想也是一样的。

供曼茶的方法，《前行引导文》中讲得不广不略，但我建议大家，还是看一下《前行备忘录》。在那里面，堪布阿琼根据上师的窍诀，以实修的方式，对入座、出座的具体修法，作了阐释。

我译《前行备忘录》的时候，前面放了堪布阿琼的传记，里面有好多感人的故事，你们都看一看。没有书的居士，可以上网找，你们天天上网，看些乱七八糟的东西，也没有意义，如果能利用它学些佛法，也是很好的。

堪布阿琼的传记记载：堪布修完十万百字明以后，来到上师[82]面前。上师让他放舍，休息几天。《入行论》里说“放舍”有两种：一种是在一件善事完成时，彻底放舍；还有一种，是在行持善法的中间，身心实在太疲惫了，适当休息一段时间，再继续行持。

就这样，休息十天以后，堪布又来到上师面前。这次上师让他供曼茶罗，并借给他三宝所依：身所依，一尊释迦牟尼佛像；语所依，一本《般若摄颂》及一本《大幻化网颂词》；意所依，一尊噶当塔。

(噶当塔，与如来八塔的形状稍有差别，据说是阿底峡尊者入藏时，从印度尼西亚带来的。我们知道，泰国、印度尼西亚等地的佛塔，都是尖尖的那种，的确跟噶当塔有些类似。记得在《泰国游记》里，我好像提过：虽然没见到可靠历史，但噶当塔与泰国、印尼等的佛塔，说不定真有一些渊源。不管怎么样，我们修的时候，用噶当佛塔也可以，八大佛塔中的任何一座也可以，都是意所依。)

[82] 纽西龙多，华智仁波切之弟子。

接着，上师又结合三士道及戒定慧三学，给他讲了噶当佛塔的象征意义。然后，又赠与他一尊全知无垢光尊者的像，里面装有尊者的些许脑肉，以及智悲光尊者的头发，特别有加持。同时，还给了他一些做灯芯的棉花等，让他在供曼茶期间使用。

回去以后，他按照上师的吩咐，将房间打扫得干干净净（我们在供曼茶罗期间，有单独佛堂的话，最好清理干净；没有佛堂的话，也应该搞一搞卫生，让房间干净一点），在石板上放置好上师赐予的圣物，并在这些所依前，陈设了日常五供。

然后，他准备了四驮粮食，作为供曼茶罗的供品。（四驮还是挺多的，一驮就是一个牦牛能驮得起的，四驮的话，大概要四五百斤，或者六七百斤。）在修持之前，他很仔细地将里面的小石子及燕麦、鸟粪、碎食渣等杂物，都拣了出来，然后又作了清洗，之后就修了起来。

修到约三万遍时，堪布阿琼又到上师那里去，上师让他再继续修持七万以及增补的数目，并问他念的是哪个供养偈。他回禀上师说，自己念的是法王赤松德赞作的供养偈。上师很赞许。

后来，有一次他梦见依卓玛护法神。护法神把他带到一个山顶，在一块清净的草坪上，

他见到了无垢光尊者。尊者将水晶置于他的头顶上，为他唱了一个前后都有“阿”字的六句大圆满偈文。当时他生起无比敬信，当下中断了分别……出定时，他也醒了过来。醒来以后，他非常欢喜，并在无垢光尊者的像上，找到了几颗舍利。

修完曼茶罗以后，他把上师借与的东西都还给了上师。上师问他：“你是否见到了大全知无垢光尊者？”他已经忘了那个梦，而且也并未现量见到，所以就说：“我没有见到。”

过了一段时间，上师又问他见到没有，他还是说没见到。于是上师问：“那你是否做过相关的梦呢？”他说：“梦倒是做过。”接着，他把梦境详细地告诉了上师。上师听后，特别欢喜，说无垢光尊者已经把大圆满的所有法都传给了他。之后，又在其他弟子面前赞叹说：“阿乐（对阿琼的亲切称呼）见到了大全知。”

堪布阿琼，据某些历史说，是布玛莫扎的化身。如果是这样，他是不用修的，但在显现上，他还是修得特别特别认真、圆满。

◎ 不要等老了再修

圣者的显现是有原因的，所以，我们对于修福、修加行，千万不要懈怠，千万不要等老

了再修。

有些发心人员确实很忙，不要说供曼茶罗，就是发心本身，白天工作、晚上加班，一直在忙。这样暂时没办法的，以后空出时间修也可以。

但除了这些人以外，大家都要修，现在就修，不要拖延。一个人能活多久很难说，现在有机会了，就应该修法。否则的话，总是“我不空，我还要做什么什么，等我老了以后再修……”，这种心态，可能永远都修不了。

昨天，我家里来了个领导。这个领导的为人很好，但他的看法和我不同。他说：“我是这样想的，现在我身为国家干部，要好好上班，为人民、为国家做些有意义的事情，一直到我六十岁之前，都是这样，好好工作；退休以后呢，六十到七十岁之间，我想陪着家人游山玩水，好好享受一下天伦之乐；这些都结束以后，七十岁，我准备从七十岁开始正式修行，迎接死亡，为后世积累资粮，这样就很圆满了。”

表面上，我只能随顺他，但心里一直在嘀咕：“七十岁，到底能不能活到那个时候啊？活七十也不容易啊！就算活到了，能不能修啊……”

可能这也是世人的普遍想法。尤其是年轻

一点的人，上班下班，养儿育女，“等儿女们上了大学，成家立业以后，我再慢慢修吧……”抱着这种想法的人，让他们现在修，很难；但等到他们退了休，人都七老八十了，要修的话，更困难。

所以，因缘成熟的时候，一定要修。不修的话，我们末法众生福德太浅薄，就会很难接受教化，甚至死后还会堕入恶趣，就像从沙中榨不出油一样，哪里会有快乐呢？如《因缘品》云：“福德浅薄者，难化堕恶趣，如沙中无油，彼者岂有乐。”

我们的传承上师们特别重视加行，这是有道理的。你们可以看看，那些加行修得好的人，修行非常稳固，永远都不会变，也不会退转。但加行修得不稳的人，暂时也许会有点小神通，看到点什么、出点什么境界，但时间久了以后，这些全部就消失了。

所以，修行人一定要打好基础。尤其是像曼茶罗这样积累福报的法门，一定要努力修持，而且要现在就修，不要等老了再修。

下面正式讲曼茶罗的修法。曼茶罗，分所修曼茶罗与所供曼茶罗两种。如果有条件，这两个都要供。

戊二、所修曼茶罗：

首先，在所修曼茶罗的基盘上，放置五堆所供物。这五堆，可以明观为五部佛，也可以明观为皈依境。

如果明观为五部佛，那么，将位于中央的一堆观想成毗卢遮那佛，由如来部尊众围绕；前面的一堆观想成金刚不动佛，由金刚部尊众围绕；南方的一堆观想成宝生佛，由珍宝部尊众围绕；西方的一堆观想成无量光佛，由莲花部尊众围绕；北方一堆观想成不空成就佛，由事业部尊众围绕。

或者，像明观皈依境那样，将中央的一堆，观想成与根本上师无二无别的莲花生大士，大圆满传承诸上师以重楼式安坐；前面的一堆，观想成释迦牟尼佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；右侧的一堆，观想成八大随行佛子，由大乘圣者僧众围绕；左侧的一堆，观想成声闻二圣[83]，由小乘圣者僧众围绕；后面的一堆，观想成光芒四射的方格架内，层层叠叠放置着法宝经函[84]。

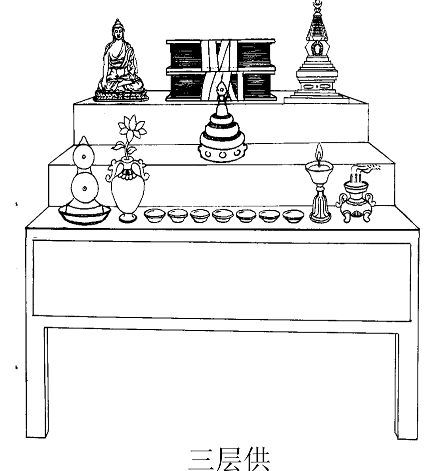
不管是哪种观想，都要将所修曼茶罗放在供台上。

[83] 声闻二圣：指舍利子与目犍连。

[84] 大圆满续部、经律论三藏等所有经函。

◎ 供桌

按照我们的传承，所修曼茶罗摆放在供桌上之前，要先供一遍三十七堆曼茶，再供一遍三身曼茶，之后便供到供台上。


三层供

这个供桌有三层，最上面一层，摆放三宝所依：佛像、经函（《大般若经》、《般若摄颂》、《七宝藏》等）、佛塔；中间一层，摆放所修曼茶罗；底下一层，摆放五供。

五供：神馐、花、水、灯、香。供的时候，从左到右；收供水的时候，从右到左。供水最好是七杯，条件所限的话，一杯也可以。就这样，五供环绕在所修曼茶罗的周围。这些具体做法，《前行备忘录》里讲得比较清楚。

如果经济条件有限，只有一个曼茶盘，那对所修曼茶罗，只是在心里明观也可以。或者，也可以按有些上师的做法，先把所修曼茶供一遍，放于佛台上，这样表示一下之后，再取下来供。

一般来讲，所修曼茶罗要每天早上供一遍，

摆在佛台上；到了晚上临睡前，就取下来收好。如果觉得每天这样有点麻烦，也可以一直供着，直到供曼茶修完为止。

那天有一个道友问：“某某道友要搬家，那个所修曼茶罗一直放在那儿，我可不可以搬？”他不敢动，害怕一动了的话，会不会有什么不对。我说：“没问题，那个每天收都可以。”可能有些道理没学的话，做什么都不太踏实。

◎ 供品

至于供品，供所修曼茶罗时，多用些珍宝比较好，因为供了以后，一直摆放在那里就可以了。而所供曼茶罗，多用珍宝的话，有些太大了，一撒到基盘上，声音特别响，而且每次拿在手里也不方便。所以，最好用米、青稞等，再加些绿豆、红豆，或者象征性地加些珍宝，像珊瑚、珍珠都可以。反正，你们根据自己的情况看。

不管怎么样，如果条件允许的话，最好每次都用新的。比如，我今天用的供品，修完就收在一个口袋里，下次再用新的粮食。这样没有吝啬的话，一天换一次，最少一星期换一次，如此全部供下来，可能需要好多粮食。（你看堪布阿琼就用了四驮，好几百斤。）但若没有这么多粮

食，有些上师也是把供品换着用：这次供这份，把另一份洗净、晒干；然后再供另一份，把这份洗净、晒干。

此外，供品一定要干净。特别是粮食，像以前的老修行人，他们在供之前，都会先把粮食洗净、晒干，把里面的小石头、渣渣等杂物清除掉，然后才开始供养。这是很好的修行传统。

然后，在曼茶罗的基盘上，放五堆供品，这五堆或观作五部佛，或观作皈依境，在这些殊胜对境面前供养，自然可以迅速清净罪障、积累资粮。

那么，所供养的是什么呢？是须弥山及四洲的一切财物，这远远超过一点点的金银，或者几千、几万块，功德非常大。当然，这主要是通过意幻供养实现的。意幻供养的功德，我们讲过，如果发心清净，它和真实供养是一样的。

戊三、供三十七堆曼茶罗：

所供曼茶罗有几种，首先是供三十七堆。

◎ 擦拭曼茶盘

● 左手持 右手擦

在供曼茶罗的过程中，左手拿着曼茶罗，并持念珠计数，用右手腕来擦拭基盘。

左手拿曼茶罗，这是共同承认的。但用哪只手拿念珠，在堪布阿琼的《前行备忘录》中，说是右手。除了堪布阿琼这么说以外，其他的我还没见过。而且，右手我也试过，好像很不方便，又拿念珠、又擦拭基盘，尤其是水晶念珠的话，去抓米时，声音有点杂。在很多上师的传承中，一般是用左手拿念珠，所以，我们也用左手。

这样，左手拿念珠，并持曼茶盘，右手长时间擦拭基盘。与此同时，内心专注所缘，不散他处而念诵七支供。

● 念一遍百字明

之后，要念一遍百字明。

念百字明之前，有些仪轨中有这样的忏悔文：**自他一切众生无始以来，所造一切身口意之罪业，如擦净曼茶罗上的灰尘一样，一切得以清净。**

这个忏悔文可以念，也可以只在心里想，然后就念一遍百字明。念完以后，按《前行备忘录》的观点，还要念一个《入行论》的偈颂："为持珍宝心，我今供如来，无垢妙法宝，佛

子功德海。"

我们平常修的时候，《入行论》的偈颂一般也不念。所以，念完百字明以后，就直接开始，一边念诵仪轨"嗡巴杂布米阿吽……"，一边供三十七堆曼茶。

对于这种供养，堪布阿琼提到了三种清净：意乐清净，不是为了今生救畏或善愿，而是为了拥有珍宝菩提心；对境清净，不是外道本师、邪魔之类，而是三宝尊；供品清净，是清净的珍宝等物，并且心无吝啬。具足这三种清净非常重要。

● 擦拭曼茶盘的意义

那么，擦拭曼茶盘有何意义呢？擦拭曼茶盘，并不是曼茶盘上有不清净物需要擦净，而是要通过这种苦行的方式，来净除自己二障的垢染。

其实，曼茶罗的基盘表示我们的相续，上面的垢染表示我们的业障，而擦拭，则象征着清净业障。正因为这一点，从前很多噶当派的大德，将曼茶罗视为忏悔的最佳方便。

他们在供曼茶罗时，先用手腕[85]来擦拭曼茶盘，当手腕磨破生疮时，就用手的侧面来擦拭，

[85] 很多窍诀书讲到，手腕处有智慧脉，用这里擦拭，有助于开智慧。

又磨破时，再用手背来擦拭……像宗喀巴大师就是如此。

因此，擦拭曼茶盘的时候，绝不能用其他的氆氇、软布等来擦，只能用手来擦，这是往昔噶当派大德的传统，我们也要遵循这样去做。

◎ **摆放供堆**

接下来，一边念仪轨，一边供三十七堆曼茶。

下面的《三十七堆曼茶罗仪轨》，是萨迦法王八思巴[86]所作，因为简便易行，所以为格鲁、萨迦、噶举、宁玛等新旧派普遍使用。

此外，无论是新派还是旧派，各自都有许多与众不同的仪轨。尤其是宁玛派的每一个伏藏品中[87]，都有一种供曼茶罗的仪轨。宁提派也是同样，关于广供三身曼茶罗的仪轨，是依照无垢光尊者在诸《心滴》中亲口说的众多言教。所以，无论采用哪种仪轨来供养，都不矛盾。

在供三十七堆的时候，首先念诵：

ཨོཾ་བཛྲ་བྷཱུ་མི་ཨཱཿཧཱུྃ

嗡巴杂布米阿吽

[86] 八思巴：藏传佛教萨迦派第五代祖师，元帝忽必烈之国师。
[87] 像绕那朗巴、秋嘉朗巴、嘎玛朗巴，还有我们很多近传上师的著作里。

གཞི་རྣམ་པར་དག་པ། དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

耶 南 巴 达巴　　王 亲 色 戒萨耶

清净本基　　大自在金地

同时左手拿着曼茶盘，右手洒牛净物[88]及香水。接着念诵：

ཨོཾ་བཛྲ་རེ་ཁེ་ཨཱཿཧཱུྃ།

嗡班扎日客啊吽

同时用右手拇指和无名指拿一束花（或一粒米）在基盘上右向旋绕[89]，最后安放在中央。如果有现成的铁围山[90]要放，也在这时候放上。以下一边念诵仪轨一边安放供堆：

ཕྱི་ལྕགས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐོར་བའི

谢 架 热扣　耶 给 够 哦

外铁围山环绕

དབུས་སུ་ཧཱུྃ་ལ་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

为 色吽拉热意加波热绕

中央须弥山王

[88] 牛净物：黄牛所出粪、尿、酥油、酪和乳等五物总名。但现在一般不这么做。
[89] 有说左旋三遍、右旋三遍，但我们的传统是右旋三遍就可以。
[90] 曼茶罗中最大的那个圈代表铁围山。

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ།　　ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་།

夏 利 帕 波　　霍匝哦 郎

东胜身洲　　南赡部洲

ནུབ་བ་ལང་སྤྱོད།　　བྱང་སྒྲ་མི་སྙན།

讷 瓦浪 秀　　相 扎莫年

西牛货洲　　北俱卢洲

ལུས་དང་ལུས་འཕགས།　　རྔ་ཡབ་དང་རྔ་ཡབ་གཞན།

利 荡 利 帕　　鄂呀 荡鄂 呀 烟

身洲及胜身洲　　拂洲及妙拂洲

གཡོ་ལྡན་དང་ལམ་མཆོག་འགྲོ།

右 旦 荡 拉 求 昼

行洲及胜道行洲

སྒྲ་མི་སྙན་དང་སྒྲ་མི་སྙན་གྱི་ཟླ།

扎莫年荡扎莫年戒达

恶音洲及恶音对洲

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ།　　དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་།

仁波切热喔　　画 萨 戒向

珍宝山　　如意树

འདོད་འཇོའི་བ།　　མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག

斗 久 瓦　　玛谋 波漏斗

如意牛　　自然稻

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།　　ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།

扣漏仁波切　　洛吾仁波切

金轮宝　　如意宝

བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།　　བློན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

怎母仁波切　　轮波仁波切

玉女宝　　大臣宝

གླང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།　　རྟ་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།

浪波仁波切　　达求仁波切

大象宝　　绀马宝

དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།　　གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ།

玛 混 仁波切　　得 亲 波哦 巴

将军宝　　宝藏瓶

སྒེག་པ་མ།　　ཕྲེང་བ་མ།　　གླུ་མ།　　གར་མ།

给巴玛　　幢瓦玛　　乐玛　　噶玛

嬉女　　鬘女　　歌女　　舞女

མེ་ཏོག་མ།　　བདུག་སྤོས་མ།　　སྣང་གསལ་མ།

美斗玛　　德 布玛　　囊 萨玛

花女　　香女　　灯女

དྲི་ཆབ་མ།　　ཉི་མ།　　ཟླ་བ།

这恰玛　　涅玛　　达瓦

涂香女　　日　　月

རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས།

仁波切　德

珍宝伞

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།

秀　累　纳　巴　加　为　加　灿

尊胜幢

ལྷ་དང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད་དྲིན་ཅན་

拉荡美　花　救　彭色　措巴玛仓瓦美巴的涅真坚

将此等无不圆满之人天受用供养大恩

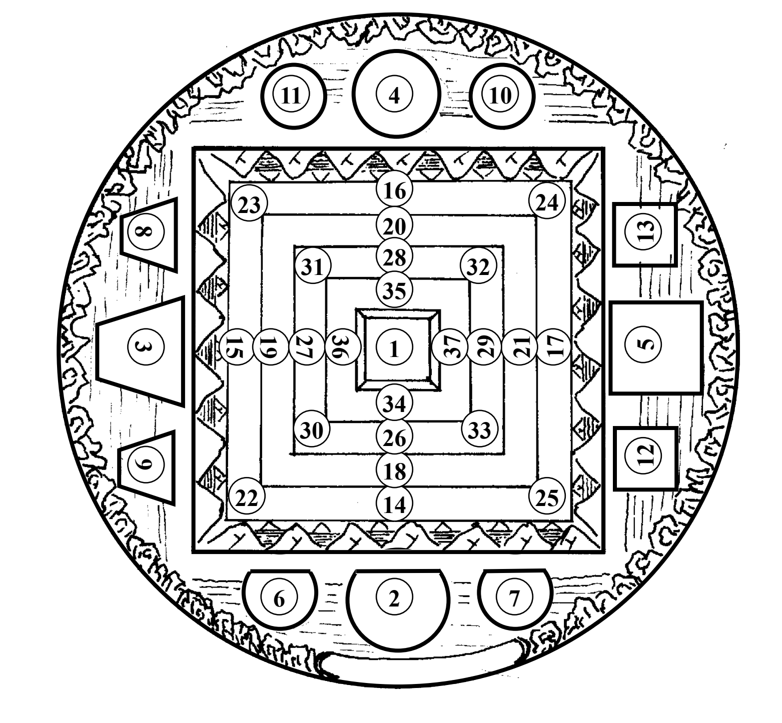
རྩ་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ།

匝瓦荡　结白吉波花旦喇嘛达巴那拉　哦玩结怄

具德诸根本及传承殊胜上师……

在念诵“须弥山王……”时，在中央放上一大供堆，之后安置东胜身洲等四大洲时，将自己的这一方向或供养对境方向作为东方都可以，无论如何都要从东方开始，依次右旋来放。

安放代表身洲及胜身洲等附洲的供堆时，每一洲在东方、西方各有附洲，要按照顺序来放。比如，东胜身洲之后，先放左边的附洲，再放右边的附洲，先左后右；南赡部洲、西牛货洲、北俱卢洲，也是如此。



1.中央须弥山王　2.东胜身洲　3.南赡部洲　4.西牛货洲　5.北俱卢洲　6.身洲　7.胜身洲　8.拂洲　9.妙拂洲　10.行洲　11.胜道行洲　12.恶音洲　13.恶音对洲　14.珍宝山　15.如意树　16.如意牛　17.自然稻　18.金轮宝　19.如意宝　20.玉女宝　21.大臣宝　22.大象宝　23.绀马宝　24.将军宝　25.宝藏瓶　26.嬉女　27.鬘女　28.歌女　29.舞女　30.花女　31.香女　32.灯女　33.涂香女　34.日　35.月　36.珍宝伞　37.尊胜幢

三十七堆曼茶罗分布图

再放置东方代表珍宝山、南方如意树、西方如意牛、北方自然稻的供堆。然后将代表轮王七宝及宝藏瓶的供堆，依次放在四方四隅。表示嬉女等外供四天女，置于四方；表示花女等内供四天女的供堆，放在四隅。之后东、西、南、北，依次为表示日、月、珍宝伞、事业尊胜幢的供堆。

当念诵到“将此等无不圆满之人天之受用”时，在那些供堆上面，无有空隙地堆积供物。如果有宝顶，最后就放在所有供物上面。

在“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师、佛菩萨众”这里，有些人说需要加上“无不圆满、圆满悦意”，但是华智仁波切的上师如来芽尊者说：“这一句在本论当中没有，实属多余。”（《喇荣课诵集》里也没有。）

关于曼茶罗的观想次第，如来芽尊者在亲传引导时就讲了这么多，再没有别的说法，所以在此，华智仁波切也没有撰写。然而，本引导文中说：另见《集密意续释》有详述。所以，如果想要广泛了解，不妨参阅此书。

总的来讲，供曼茶罗，是将三千大千世界的所有珍宝供品，在十方诸佛菩萨面前作供养，所以意义及功德都很大。

不管是哪一个教派，格鲁、萨迦、噶举等，

在供的时候都一样，放好铁围山以后，就从中央须弥山开始，东、南、西、北，依次堆放。这个圈里面放满了，就把第二个圈摆上；满了，再放第三个圈；最后日、月、珍宝伞、尊胜幢，最后全部填满，放上金顶。之后，双手供在佛台上，或者供养在上师面前。

最后念到“将此等无不圆满之人天受用”时，如果是为了求灌顶，可以加念一句“弟子为了求灌顶”；如果是为了求法，可以加念“弟子为了受持妙法”。之后接上“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师……”。

法尊法师译过一个《供曼陀罗文观行述记》，里面讲述了很多这方面的道理，你们也可以参阅。

◎ 十万加行供七堆曼茶罗

五加行中修的十万曼茶罗，供的是七堆曼茶罗：

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །

萨耶 布 切 谢 向 美斗 扎

涂香鲜花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི། །

热绕 朗 月涅得 坚巴 的

须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །

桑　吉　扬德　莫 得破瓦意

观想佛刹作供养

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག །

昼 根　那 大 扬 拉秀白　秀

愿诸众生行佛刹

供的时候，最好用藏文念这个偈颂。

偈颂的意思是：

先观想涂香及鲜花遍满大地，以为庄严；

再观想须弥山与四洲（共五堆），以日、月（二堆）为装饰（所谓“七堆”，指的就是这七堆），将须弥山、四洲及日月中的所有珍宝财富，以观想的方式取到面前；

再观想一切佛刹中的三世诸佛，将刚才的所有珍宝全部供养；

最后，愿一切众生都能前往清净刹土。

● 为何供七堆

麦彭仁波切《开显解脱道》中的“供三身曼茶罗”也很殊胜，但我们这次主要是供七堆曼茶罗。因为一方面以前是这样供的，一方面，这也是法王赤松德赞的金刚语。

在堪布阿琼的自传中也讲过，他最初也抉择过，是用蒋扬钦哲旺波的供养偈，还是七堆的供养偈？都是金刚语，但他还是选择了后者。

这个偈颂是怎么来的呢？当时，莲花生大士来到藏地时，法王赤松德赞将自己的一切眷属、财富全部供养给莲师，并念诵了这个偈颂。

从此，它就被广泛使用，并用来修持。因为是圣者的金刚语，所以加持力很大，否则，一般人自己造的，没有什么意义。在个别修法中，也有念咒语的，但在我们的传统中，是念偈颂。念一遍就是供一次，一共供十万次。

● 供七堆的方法

供完三十七堆曼茶罗以后，就将它放在供台上[91]，然后开始供七堆曼茶。七堆曼茶罗要供十万遍，工程很大，所以既要保证速度，也要保质保量。

供七堆时，曼茶盘上面那几个圈就不用了，只用基盘[92]，用左手持着。然后，以藏文念诵这个供养偈。

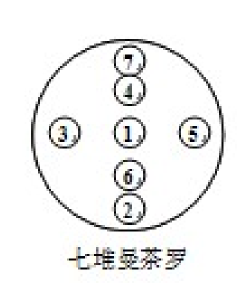
念第一句“萨耶布切谢向美斗扎（涂香鲜花

[91] 如果你只有一个曼茶罗，等三十七堆供完后，可以把供物倒进口袋里，然后再用它供七堆。

[92] 曼茶盘的质地与前面一样，金、银、铜等都可以，供品也是，米、红豆、绿豆等都可以，左手拿念珠计数。

遍大地)”时，右手抓一把供品不撒，同时，手腕在基盘上尽量擦拭。

念第二句“热绕朗月涅得坚巴的（须弥四洲日月饰)”时，就放供堆：从中间须弥山开始，然后东[93]、南、西、北、日、月，依次安放，总共有七堆。



七堆曼茶罗

第三句“桑吉扬德莫得破瓦意（观想佛刹作供养)”,这一句是观想佛刹作供养。手上的动作：供养七堆，可以在念这一句结束时完成，也就是说，在念第二句和第三句时，尽量把一把米依次撒完，供完七堆。

念第四句“昼根那大扬拉秀白秀（愿诸众生行佛刹)”时，用右手在基盘上一擦，或不擦也可以。再将米全部倒入盆里或袋里，接着开始下一次供养，同时左手就拨一下念珠计数，这样一遍就供完了。

十万遍，就是以这种方式修持的。

[93] 东方，是靠近自己身体的这一方向，即图中“2”。

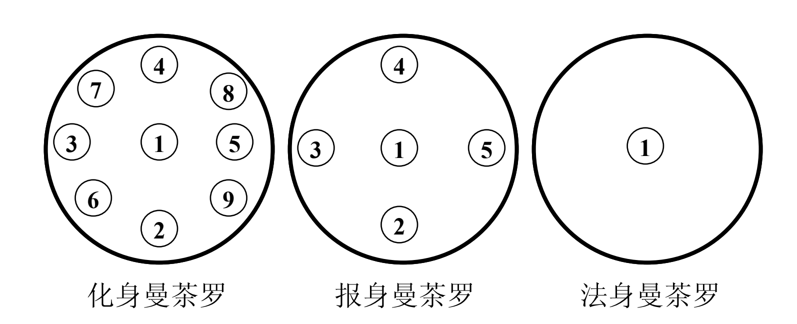
第一百二十一节课

戊四、三身曼茶罗：

化身曼茶罗是九堆，报身曼茶罗是五堆，法身曼茶罗是一堆。

依照宁提派的仪轨，供养三身曼茶罗时，首先是共同化身曼茶罗。

◎ 解释三身曼茶罗



化身曼茶罗　报身曼茶罗　法身曼茶罗

● 化身曼茶罗

化身曼茶罗，表示一位化身佛所化的世界。像释迦牟尼佛，就是在众生面前显现的殊胜化身佛。观修时，观想将他所化世界中的一切微妙供品，全部供养给昨天讲的所修对境——五部佛或皈依境等。

那么，一位化身佛的所化世界有多大呢？

是三千大千世界。也就是说，四大部洲、须弥山乃至梵天算为一个世界，这样数到一千，称为一千小千世界；一小千世界算为一个，这样的世界数到一千，就称为二千中千世界；中千世界算为一个，这样数到一千个，就叫做三千大千世界。

这个“三千大千世界”，所拥有世界的数目，是无法想象的，它的广大也是不可思议的。而这一具有百俱胝四大部洲的世界，是一位化身佛的所化刹土。像释迦牟尼佛，他的所化刹土就叫具诤世界，也即娑婆世界。

这个化身曼茶罗要供九堆，对这九堆，很多上师也并未明确指出每一堆表示什么。有个别解释中说，轮王七宝一个算一堆，共七堆，再加上自己的身体及善根，一共九堆。但这种说法，也不一定很恰当。

一般认为：外面的那个圈表示铁围山，是一个世界的界限。而九堆当中，中间一堆是须弥山，四方四隅八堆，是代表这个世界的八方。

一位化身佛的所化范围，有百俱胝这样的世界。所以，接下来观想：在不可胜数、不可思议这样的刹土中，天境人间的轮王七宝、八瑞相等，有主、无主应有尽有的上等物品，加上自己的身体受用、寿命福德、权利地位、三

时中所积累的善根、幸福安乐的事情等，凡是最为喜爱的一切的一切，都无一遗漏地堆积起来，不带有芝麻许的贪爱执著之心，全部供养上师化身尊众。

供养时，用九堆来代表所有世界中的一切微妙供品，并以此作供养。

以上是共同化身曼茶罗。

● 报身曼茶罗

接着再用心观想，幻化出无数个五大庄严刹土，均由不可思议的良田、无量殿、嬉女等无量供养天女作点缀，以此供养上师报身尊众，这就是不共报身曼茶罗。

报身刹土具有五种决定[94]：处决定、本师决定、眷属决定、法决定、时间决定。这里是一地至十地菩萨的清净所见，在这些菩萨的所见中，也有天人的良田、无量殿及嬉女等，当然，这也是报身刹土的自性。

总之，报身曼茶罗有五堆，中间、东、南、西、北。

● 法身曼茶罗

将无生法界安立为曼茶罗的基盘形象，所

94 详见《前行备忘录》。

显现的四相[95]等一切分别识聚，安立为一个智慧供堆的形象，以此供养上师法身尊众，这就是殊胜法身曼茶罗。

在供这个三身曼茶罗时，擦拭基盘和前面一样。念化身曼茶罗偈颂时，就把第一个圈放上，里面供九堆；念报身曼茶罗偈颂时，就放第二个圈，里面供五堆；念法身曼茶罗偈颂时，放第三个圈，只供一堆，表示法界清净，然后把宝顶放在最上面。这样，一个三身曼茶罗就供好了。

这是把三个圈都用上的供法。也有简易的做法，就像供七堆一样，只用基盘：一边念三身曼茶罗的偈子，一边就像供七堆那样，就在基盘上加供堆，九堆、五堆、一堆，不用加圈，就这样堆在一起，然后擦掉，再供。也有上师是采用这种供法的。

有些道友已经按《开显解脱道》修了三身曼茶罗，那些数字都可以算。其实，按堪布阿琼等上师们的传承，修十万曼茶罗时，上等者，供宁提派的三身曼茶罗十万；中等者，供三身曼茶罗三万，供七堆曼茶罗七万；下等者，全

[95] 四相：修习密乘大圆满道，证得有学乃至无学所有道相：法性现前相、觉受增长相、觉性如量相和法性灭尽相。

部供七堆曼茶罗。

所以，我们全部供七堆的话，应该是最简易的了。

◎ 念诵三身曼茶罗

精通了以上观想要诀以后，应该怀着强烈、诚挚的信心和恭敬之心念诵下文：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ། སྟོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱའི་ཞིང༌།

嗡啊吽　洞　色　杰定谢瓦差　杰扬

嗡啊吽　百数俱胝三千世界刹

རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྱོར་བས་གཏམས།

仁　亲　那登　拉莫　救　为　达

充满人天七宝等财富

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་བཅས་པ་ཡོངས་འབུལ་གྱིས།

大　利　龙　秀　吉　巴　永　簸　记

以及我身受用悉供养

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་བའི་སྲིད་ཐོབ་ཤོག

秋戒扣路　结　为　这透　秀

愿获转法轮王之国政

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྟུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང༌།

怄　曼　得　亲　德波　够　波　扬

报身佛处大乐密严刹

ངེས་པ་ལྔ་ལྡན་རིགས་ལྔའི་ཚོམ་བུ་ཅན༔

爱 巴哼旦 热 哎 措哦坚

具五决定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་ཕུང་བསམ་ཡས་པ༔

斗 运 秋 波 震 碰 萨 益巴

无量欲妙供云悉供养

ཕུལ་བས་ལོངས་སྐུའི་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག༔

破 为 龙 给 扬 拉秀 巴 秀

愿获圆满报身之果位

སྣང་སྲིད་རྣམ་དག་གཞོན་ནུ་བུམ་པའི་སྐུ༔

囊 这 那 大 运 讷哦波 哥

现有清净童子瓶佛身

ཐུགས་རྗེ་མ་འགགས་ཆོས་ཉིད་རོལ་པས་བརྒྱན༔

特 即玛 嘎 秋 聂 肉 被 坚

大悲不灭法性游舞饰

སྐུ་དང་ཐིག་ལེའི་འཛིན་པ་རྣམ་དག་ཞིང༔

哥荡 特 利 怎 巴那大 扬

明点持身净刹悉供养

ཕུལ་བས་ཆོས་སྐུའི་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག༔

破 为 秋 给扬 拉 秀巴 秀

愿获殊胜法身之果位

这是宁提派的三身曼茶罗，有三个偈颂，供一次时间还是挺长的。《开显解脱道》里只有一个，很简便。但不管用哪一个，平时多供三身曼茶罗，意义非常大。

乔美仁波切有一个简修曼茶的窍诀，窍诀中说：供曼茶罗，不仅是五十万加行中的一个修法，平时也应多修。比如，每天最好都能供三十七堆曼茶罗；如果做不到，那每天供一百遍三身曼茶罗；这个也做不到，每天供一百遍七堆曼茶罗；连这一点都困难的话，那至少也得念一百遍咒语[96]。可见，供曼茶罗，应该是每天都有的修行。

这种修行，乔美仁波切说，是远离三垢的清净供养。如果是作其他供养，凡夫人的话，初、中、后都会掺杂不清净的念头。比如，你用钱来供养或行善，但这个钱，最初你赚的时候，可能就心怀狡诈欺骗，口说妄语等，有很多不善的成分；中间供养的时候，本来是为了积累资粮，但一做起来，又难免有傲慢、竞争等烦恼和痛苦；供养之后，往往又会产生吝啬心、后悔心，这三种垢染，一般人都很难避免。

而供曼茶罗就不同，刚开始，你是根据条

[96] 嗡阿那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕阿那萨玛耶啊吽。

件置办曼茶盘及供品的；中间修持时，也主要是作意幻供养；供养之后，肯定不会有什么吝啬、后悔，轻易就远离了这三种垢染。所以，这是特别殊胜的积资方法，不仅富人能修，穷人也能修。而且，自古以来的高僧大德，也都是依靠这一修法，积累了广大的资粮。

我们要知道，即使现前了佛果，如果缺少福德资粮，也无法现前三十二相、八十随好。因此，不想成佛另当别论，想成佛的话，就一定要积累资粮。

有些人自视过高，以为自己是利根，不用积累资粮。其实，只要你是凡夫，就一定背负着很多罪障，就一定欠缺福德。所以，每个人都要重视这个修法。

下面从偈颂上解释这三种供养。

● 化身曼茶罗

嗡啊吽
百数俱胝三千世界刹，
充满人天七宝等财富，
以及我身受用悉供养，
愿获转法轮王之国政。

这是化身曼茶罗的供养偈。

"嗡啊吽"是加持咒。偈颂的意思是，观

想在百俱胝，也即整个三千大千世界中，遍满人天七宝为主的一切财富，再加上自己的身体、受用、善根、福德等，将这一切的一切全部供养给圣尊，愿自他一切众生都能获得转法轮王之国政——化身佛的果位。

释迦牟尼佛就是化身佛，在获得如是国政之后，再为无边众生转法轮，宣讲八万四千法门。这才是我们的目的。你供曼茶罗，把三千大千世界中最好的事物，全部堆积起来供养十方三世诸佛，不是为了自己快乐、漂亮、开心、发财，而是为了让自他都成就佛果。

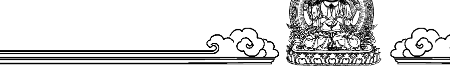
因此，修行就像射箭一样，目标不准确的话，果位也不会广大。

● 报身曼茶罗

报身佛处大乐密严刹，
具五决定五部供堆者，
无量欲妙供云悉供养，
愿获圆满报身之果位。

报身刹土，也就是五部密严刹土，具有五种决定或说五种圆满，是五部如来所居之地。

那么，修的时候要观想，将报身刹土中的各种各样极其殊胜的无量欲妙供云，以普贤云供的方式，全部供养报身刹土一切圣尊，愿自



他一切众生都能获得圆满的报身果位。

● 法身曼茶罗

现有清净童子瓶佛身，
大悲不灭法性游舞饰，
明点身持净刹悉供养，
愿获殊胜法身之果位。

现有清净的童子瓶佛身，以大悲不灭的法性游舞来装饰，这是大圆满不共法语。也就是说，在现前成就的童子瓶佛，也即众生皆具的如来藏上面，大悲是不灭的，并呈现为法性游舞的一种现象，同时还有明点、身持、清净刹土等，也都清净于法身刹土中。

当然，这些是无法用分别念来想象的，但总的你可以观想，将这一切清净妙用，全部供养法身刹土，并祈愿：自他一切众生都获得殊胜的法身果位。

以上三身曼茶罗的偈颂，修的时候，一般都用藏文来念诵。

◎ 以苦行方式供曼茶罗

计数的时候，左手握着曼茶盘，右手安放供堆。如果曼茶盘太大了，供一会儿，手就会痛。但这次制作的比较轻，应该问题不大，不

过，久了还是会痛的。但不管怎么痛，在没有达到根本无法握住之前，一定要以顽强的毅力，将手抬起握着曼茶盘。最后，左手实在拿不住了，就将它放在前面的供台上，一边供，一边计数。

当然，这是特殊开许，一般情况下是不能这么做的，要一直拿着。到了用餐、喝茶等间歇阶段时，先收好前面所供的曼茶罗，然后再去。当重新开始时，再如前一样，首先供养三十七堆曼茶，并且继续计数。通过这种方式来供曼茶罗，必须要圆满供足十万遍。

其实，这也是一种苦行。这种苦行，不论是念百字明，还是磕头、修曼茶罗，都是要的。当然，这也要精进的人才行，不精进的人不行。不精进的人，他明明可以做到的事，也喜欢找无数借口，“我病了”、“我太忙了”……但精进的人，即使再忙，重要的事情也是不会放松的。

所以，修行人付出一点苦行是值得的。像这里，以顽强毅力持着曼茶盘，也算是苦行了。

所谓“苦行精进求正法”，并不单指口中无食、身上无衣的行持。其实，任何约束或勤奋的行为，比如晚睡早起、不散乱，严格地过一种修行生活，这都是苦行，都是在求正法。如果时时刻刻都能如此，像现在供曼茶罗，凭着

苦行与安忍，坚韧不拔地供修不辍，就一定能圆满广大资粮。所以，我们一定要身体力行。

修曼茶罗如此，修其他加行如此，发心利益众生也是如此，一个精进的人，做任何事都能以苦行的方式进行。你们也可以看看，有的人确实特别精进，一天八九个小时坐在电脑旁工作，但除此之外，还跟其他道友一样，修完了加行，课也照上不误，同时又能做其他的许多工作。

有些人既不发心，也不听课，但加行还是修不完，不知道他来这里干什么。如果是在城市里，修不完我理解，因为那些居士有很多压力，单位的压力，家庭的压力，内心的压力……所有压力堆到一个人的肩上，要撑起来，确实是很困难的。

但在学院里，每天就是听几堂课，也没别的事，这样都修不完的话，肯定是有问题的。要么就是不修，要么就是他上师不强调，而他把那个上师当"如意宝"，上师不修，他也就跟着，这可能不太好。

这种事是存在的。外面也有，就是因为懈怠，有些人慢慢就从学会里退了，从学佛的群体中退了，但有什么办法呢？不过，我还是想提醒一下：真正想学佛的话，不是口头上依止

某某上师，表面上得个什么法就够了。你要转变相续，一定要实修。

你们看看，华智仁波切一辈子修了多少次加行？堪布阿琼，他在修加行的过程中，又是如何苦行的？所以，大家在这方面一定要精进。

我要求你们看《前行备忘录》，一个是看堪布阿琼有什么窍诀，一个是看他是怎么修的。传记里供曼茶罗的那一段，书每个人都有，有些人却不看，这个我有很大的意见。

当然，你们都重视这个修法，这个我知道。而且最近你们也忙，每个人又都有些自己的事情，这个我也理解。但不管怎么样，一个人对闻思、对修行的重视程度，从他的行为中，还是看得出来的。

今天，有个英国佛教徒给我打电话，说她是某某上师的弟子，上师有一个很简略的兼修法，可以将曼茶罗、百字明、皈依等一起修，不用一一修，她说她很喜欢这种修法。

当然，这种"快餐式"修法也很好，应该也是上师的方便，我不反对。可是，如果在行持善法上越来越简略，做琐事上却越来越广大的话，那是不是也在给自己找借口呢？

◎ 供七堆曼茶罗

暂时不能做到广供三身曼茶罗的人，也可以念诵下文，供七堆曼茶罗：

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བྱུགས་ཞིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །

萨耶布切谢向美 斗. 扎

涂香鲜花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི། །

热绕 朗月涅得 坚巴 的

须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །

桑 吉 扬德 莫 得破瓦意

观想佛刹作供养

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག །

昼 根 那大扬 拉秀白秀

愿诸众生行佛刹

这个偈颂，前文中讲实际供修时讲过了，是国王赤松德赞迎接莲师时，奉献自己的国土、臣民及一切受用时所念诵的供养偈。后来，藏地从前译派到后译派，众多高僧大德及修行人，也是用它来供曼茶罗的。

它的意思是，用涂香、鲜花铺满整个大地，须弥山、四大部洲以日月为严饰，观想将此世

间的一切欲妙全部供养诸佛菩萨，愿一切众生能行于清净刹土。

供的时候，中间一堆是须弥山，然后是四洲——东、南、西、北，东是靠近自己的位置。最后是日和月，日东、月西，这样一共七堆。

七堆曼茶罗

如果动作快的话，每一堆也不一定分得清，但这个不要紧，最重要的还是观想。应该观想：将三千大千世界的所有供品、欲妙，天上、人间的一切珍宝之物，也包括自己的身体、善根、圆满、快乐、福德等，全部供养十方诸佛菩萨。心里一直存有这种观想，是非常重要的。

● 外、内、密三种观想

在观想上，乔美仁波切有外、内、密的三种观修法。

外供曼茶罗：如刚才讲的一样，观想在上师、十方诸佛菩萨以及本尊空行面前，供养三千大千世界的一切供品。供修之后，不必将皈依境收回，让其自行消失，或住于空性无缘中即可。

内供曼茶罗：对境同前，观想自己的身体是须弥山，四肢是四大部洲，整个身中的血肉

等，全部观成世间的一切欲妙及供物，并以此供养上师诸佛，最后将皈依境融入自己的身体。

密供曼茶罗：对境同前，从自心幻化出普贤云供作供养，最后全都入于与皈依境无二无别的境界中。

这三种观想方法很殊胜，也可以随时修持。能修的话，无勤中便可积累极其广大的资粮。

供三身或七堆曼茶罗之后，最后还要加上咒语：

章格日 咼那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎 萨巴咼那萨玛意啊吽

● 以三殊胜摄持

无论怎样，在供养的过程中，应该以三殊胜来摄持。最初是加行发心，心里要想："这次我供曼茶罗，是为了利益无边无际一切众生。"中间是正行无缘，真正的无缘，对一个未证悟的人而言，是很难的，所以，只要尽量减少杂念，不被杂事中断，也算是无缘了。不管怎么样，相似地以对空性的了解作摄持，或最后收座时安住一下空性，也都算是在积累智慧资粮了。最后是结行回向。

以三殊胜摄持是十分重要的，这一点与其他修法完全相同。

以前，藏地非常出名的朗吉日巴尊者说："所谓供曼茶罗，伸手便可积累广大资粮，所以，再没有比它更为甚深的法要了。"

想想也是，单单依靠手，便能积累广大资粮的法门，可能除了供曼茶罗，再没有其他的了。其实，要积累资粮，特别是广大的资粮，是非常不易的。像修寺院、行慈善等很多善举，前世没有一定福报的话，要做这些是特别特别困难的，即使你想发心，也不一定有机缘，不一定有这么大的福分。

但是供曼茶罗，谁都可以。所以，一定要依此来圆满自己的资粮。

戊五、供品洁净：

◎ 陈设干净、新鲜供品

在供曼茶罗期间，用青稞、小麦等谷物供养时，如果自己经济富裕，绝不能重复使用陈旧的粮食，完全要用新鲜粮食作供养。

堪布阿琼用了四驮，还是挺多的。昨天，我看到很多人往回背大米，五十斤、二十斤、十斤，都可以。不管怎么样，每个人根据自己的实际情况，可以适当更换所供的粮食及供品。一天换一次可以，一个礼拜换一次也可以，如果不舍得，像前面说的那样，洗净、晒干，不

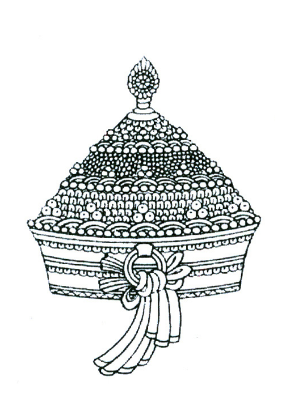
断换着供，只要没有吝啬心，这样也可以。

否则，有吝啬心的话，就不好。不仅是供曼茶罗，做任何功德都一样，只要是没有吝啬，根据自己的条件做就好。

这样供养之后，将所供的粮食施给鸟类、鼠类或盲人、乞丐等，或者堆放在佛像、佛经、佛塔前，或倒在一些干净的地方等，都是可以的。只要不归为己有，如何处理，自己可以决定。

如果实在太穷了，一次供养的粮食，反反复复来供，也是允许的。

但不管怎样，都要先将供品中的土灰、稗子、鸟粪等所有杂质清除干净，有时还要用柏树芽烧烟熏过以后，做到所供物清净、清洁，并且用藏红花等香水浸湿后，再来供养。



第一百二十二节课

下面我们继续讲供曼茶罗。

◎ 远离吝啬、愚痴，以信心如法供养

对于一贫如洗、没有供品的穷人，或者真正能够观想“一尘中有尘数刹”而作意幻供养的那些利根者，佛经中开许可以供养土粉、瓦砾等。而自己本来拥有万贯家财，却舍不得用来上供下施，反倒摆出诵咒、观想等种种相似的理由，而自以为是的那些人，其实是自己骗自己。

现在世间上有些人学得并不究竟，只稍微懂得一点点，却声称只要念相应的咒语，五加行也可以不修，吃肉也不会有过失……这种懒惰、愚痴的行为，不但骗自己，还骗他人，是非常不合理的。

有些人不懂，还劝别人：“算了、算了，供养这些有什么用，心安住就可以了，心里观想就可以了。”如果自己有财物，就不能这样做，比如你不吃饭，是否观想自己吃了就能解除饥渴呢？恐怕还没有达到这种境界。

实际上供养的功德特别大，供养曼茶罗是对诸佛菩萨供养的最佳方便方法，通过供养，

即生、来世都能得到无量无边功德。《华严经》中云:“供养能尽一切苦,供养必得诸佛智,此应供处供无等,是故欢心供养佛。”可见,在无上应供处诸佛菩萨面前供养,能除一切苦,能获得无上智慧,所以应该以欢喜心供养曼茶罗,或其他世间财物,乃至最无上的供品。《本事经》亦云:“施三宝福田,名最胜施者,所在常安乐,后当证涅槃。”意思是说,在三宝处以清净心作供养,这叫最殊胜的布施,今生、来世都能感受安乐,后来必定证得涅槃果位。

而且,诸续部及窍诀中明明说“清洁美妙之供品”,以及“配制清洁欲妙供”,而并没有说“肮脏污秽之供品”。因此,我们绝不可以将自己的残汤剩饭等肮脏不堪的物品作为供品,或者好的青稞留给自己吃,渣滓作为供物或磨成做神馐食子的糌粑等。

前段时间,有一个人跟出家人说:“这个饮料你们带走,我供养你们。我不喝垃圾食品,请师父们慢慢喝!”这是很不如法的,过失非常大。

诚如往昔噶当派诸大德所说:切切不要自己享用新鲜的部分,而将发霉的油饼、发黄的菜叶等供养三宝。将有辣味或腐败的酥油等作为神馐,或者做成酥油灯来供养,而自己食用

新鲜的酥油,这些都是耗尽福德之因,所以必须坚决断除。

平时供养的时候,有些人喜欢将自己多余的,或实在吃不了的东西作供养,这也是不合理的。一般藏地有这样的习惯,在穿新衣服前都会在空中甩一甩,表示供养诸佛菩萨;享用任何一种食物前,也会献新供养诸佛菩萨;提水前,也会用水的献新供养诸佛菩萨,其功德非常大。

◎ 做神馐、食子等时,要软硬适度

此外,在做神馐、食子等时,软硬程度一定要做成与自己食用的一样,不能考虑简便易行而做成软软绵绵的食子团。

以前法王如意宝要求学院每天都修“普贤云供”,所以每天都要供三千盏灯、三千个食子等数量极大的五供。那时金刚降魔洲也一起参加,很多道友应该知道,所做食子的软硬程度应与自己吃的糌粑一样,不能太软了、也不能太硬了,太硬了根本没办法做,太软了消福报。

阿底峡尊者曾经亲口说过:“西藏人是不会富足的,因为人们做的食子团软软塌塌。”阿底峡尊者对西藏经济的印象很不好。可能他在印度各方面的生活条件都很不错,所以来到藏地

后，一会儿说西藏是饿鬼世界，连享用对清净福田供养一斗青稞果报的人都没有，一会儿说西藏不会富裕。当然，他老人家也不一定是说全西藏人。所以，一定要如理如法地做食子。

◎ 在藏汉两地用净水作供养可以圆满资粮

此外，阿底峡尊者还这样说过：“在藏地，仅仅用水来积累福德也已足够了！在印度，由于气候过于炎热，而没有西藏这样清净的水。”确实，印度地处热带，水不如藏地的清澈。以前法王去印度时，看起来印度的水还有点混浊。所以，只要自己能够精进，在藏地以供养清净的水来积累资粮，也会得到想象不到的功德利益。在汉地，水的质量也很不错，如果精进以水供养，功德也非常大。

作水供时，要将七个供水杯等供器认认真真擦得干干净净，排列的时候要整齐，间距也要适度，不可有过窄过宽、东倒西歪等现象。并且，水中不能混有谷类、灰尘、含生等杂质。水器中的水也不能满满当当或极度不满，供台上不可有溢出的水流等。一定要做到精致美观，令人赏心悦目。

我以前讲过，希望道友们能在自己家中，每天供七杯净水。如果实在不行，供几天以后

撤也可以。以前有一位道友说：“我供了七天以后，水慢慢就没有了，可能是护法神经常来的原因。”他自己懒惰，水自然干了，还说是护法神。

《普贤行愿品》中也说：“如是最胜庄严具。”所以，无论是哪一种供品，甚至摆放、罗列的形式都要做到美观庄严，使人舒心悦意。这样，依靠恭敬诸佛菩萨之因，便可圆满自己广大的福德资粮。

◎ 供养关键要有清净的心

作为在学院常住的道友，这些供养的道理应该会懂。希望大家经常供养诸佛菩萨，哪怕是一盏灯、一支香、一朵花，乃至我们所看见的庄严房屋等悦意之物，以及自己所喜欢的人，都可以供养。

三宝没有执著，只要供养就能积累非常广大的资粮，但心一定要清净。

● 供一盏灯得成佛授记的公案

当然，在自己穷得叮当响、实在无能为力等情况下，以一颗清净的心，供养肮脏的残汤剩饭、低劣物品等也未尝不可，因为诸佛菩萨并没有干净、肮脏的执著分别念，往昔也有贫

女仲涅玛供养世尊酥油灯的公案。

这个公案我母亲最先给我讲过，她一个字都不认识，但很多佛教公案都会讲；我还没上学，一个字都不认识的时候，她就在我们耳边经常讲这些公案。因为年龄小，公案记得牢，长大之后学习佛法，感觉基本上与佛经中的文字差不多，只不过个别词来源于藏民族的生活习惯而已。我小时给很多人讲过这个公案，80年代在学校读书时，也常讲这个公案，以劝大家多作供养。可能大家也会讲，因为我们以前学习过。

据《贤愚经·贫女难陀品》记载：佛在世时，有一叫难陀的女人特别穷，什么供品都没有。她每次看到国王臣民供养佛陀及僧众，就特别内疚，责备自己前世没有造善业，即生当中如此贫穷，不能供养福田。

后来她四处乞讨，得到了一枚钱，就去油店买油。因为钱少只能买一点点油，卖油人知道情况后，很可怜她，给了双倍的油。她非常欢喜，做了一盏灯，拿到祇洹精舍去供养佛陀，并发愿"来世得智慧照，灭除一切众生垢暗"。

第二天早上，目犍连准备灭灯，但始终灭不掉。佛陀告诉他："这盏灯是以菩提心供养的，你这样的声闻根本没办法熄灭。"这时贫女刚好

前来礼拜佛陀，世尊当即为她作了成佛的授记。

可见，哪怕是供一盏灯，如果以菩提心摄持，其功德也不可思议。因此，我们不能以善小而不为，也不能阻碍别人行持善法。

● 供低劣食物获大果报的公案

另外，曾经有一位患了麻风病的女子，在行乞的时候得到了一碗米汤，并以之供养声闻大迦叶尊者。当时一只蚊子落入汤里，麻风女试图除去蚊子，结果手指掉落在米汤中。但是大迦叶尊者为了满她的心愿而喝了米汤，并作为自己全天的斋饭，这使得麻风女无比欢喜，以此因缘，她死后转生到三十三天。[97]

在南传经典《长老偈》中，也有一则相似的公案：长老大迦叶尊者劝比丘知足少欲时说[98]：我在乞食的过程中，遇到了一位麻风病患者，他布施我食物时，手指掉在了钵中，我享用食物的过程中，从来没有生起过厌恶心。

在汉文《大藏经》中，有一部《佛说摩诃迦叶度贫母经》，情节虽然不同，但非常好，方

[97] 详见《根本说一切有部毘奈耶药事（卷12）》之"大迦摄波"与"癞女"的公案。

[98] 偈云："我从山居走下来，进入城市行乞食。行礼如仪见一人，麻风患者正进食。满手鳞癣与病状，将一勺食布施我。于彼置食入钵时，一指掉落于其中。我于墙角坐下来，享用他布施之食，吃时以及结束后，我无丝毫厌恶感。"

便时希望大家看一看，经文很短。经中说：当时迦叶尊者去王舍城找穷人化缘[99]，见一贫母身无分文、一贫如洗，身体瘦弱、常生疾病、衣食无着。于是尊者近前找她化缘。

当时，她除了向富人乞讨来的臭恶米汁之外，一无所有，因此特别伤心地说："您应该给我布施，在这个国家当中，再也没有像我这样贫穷的人了。"

迦叶尊者说："我就是来灭你贫穷的，只要你能布施我一点点东西，来世就会富贵。"

然后她就把剩下的米汁供养给了迦叶尊者。尊者当即喝下，并为她作了回向。

贫母死后转生到天界，威德巍巍，震动天地。帝释天问她："你前世造了什么样的业，居然有这么大的福报？"天女就讲了自己的前因后果。

● 归结于心

作为后学者，我们对这些公案应该生起真正的信心。当然，在实际行动中，不一定非要布施或供养特别多的钱财，但一定要有这样一

[99] 在佛陀的弟子中，迦叶尊者专找贫穷的施主化缘，须菩提尊者专找富贵的施主化缘，他们俩的特色完全不相同。现在也有人特别重视富贵人，与他们交往就特别欢喜。但是，须菩提尊者找富贵人化缘的目的，是破他们的吝啬和悭贪，以度化他们。

颗心，我原来讲过"慈善是心"。但是，这一颗心不能开心的时候有，不开心的时候没有，甚至否定、驳斥，那就不合理。

所以，供养曼茶罗时也是同样，以清净意乐尽己所能做成纯净悦意的物品而供养，是殊胜的要诀。《诸法集要经》云："是心能作罪，亦能修福业。"如果我们这颗心经常对旁边的人生贪心、生嗔心、生嫉妒心，经常看不惯他人，甚至人坐在听法的行列中，心也一直外散，那就以心造了各种各样的恶业。如果心地善良，即使行为有时候不是特别如法，也有非常大的功德。

因此，在供养时一定要管好自己的心。

戊六、积资之理：

◎ 出世间成就源于积累资粮

供曼茶罗等精勤积累资粮的方便，在修道过程中是不可缺少的修法，不管是什么身份的人都需要修。

有些人说："我不用修五加行，直接修大圆满就可以了，上师跟我有特殊因缘，已经慈悲开许了。"但我认为，即使上师有大神通，你是利根者，也要修福德。

以前阿那律尊者眼睛瞎了，衣服烂了都没办法补，他大叫：“谁求福德？来帮我缝衣服吧。”这时，佛陀来到他面前，告诉他：“我希求福德，我帮你补衣服。”他吓坏了，说：“佛陀！我不是说您，说的是其他人。”佛陀说：“我为什么不能做，成佛后也不能停止积福，福德越多越好。”

在显现上佛陀还要不断积福的话，那我们连十万曼茶都不需要修，确实有点怀疑。不敢说不对，因为众生的根基不同，很有可能是布玛莫扎那样的顿悟者。但一般来讲，很多大圆满祖师对积累资粮和净除罪障都很重视，包括上师如意宝，点点滴滴都不轻视。

前段时间我跟几个道友交谈，大家都说：“上师如意宝在世时的那些老弟子非常好，特别重视念诵等积资净障，而现在一代不如一代。”也有这样的悄悄话。说实话，很多高僧大德在世时，讲一堂课也能断除他人众多邪分别念，甚至影响一辈子。因此，积累资粮的方便是不能舍弃的。

如续部中说：“未积资粮无成就，沙子不能榨出油。”不积累资粮而希望获得成就，是不可能的，如同想从河边的沙子中榨出油来一样，就算是费尽九牛二虎之力挤压沙子，也不可能

从中得到一点一滴油的成分。

反之，想通过积累资粮来获得成就，则好似榨芝麻得油一样，榨多少芝麻就会出多少油，哪怕是仅仅将一粒芝麻放在指甲上挤压，它也会使指甲变成油渍渍的。佛在经中也说：“未曾积累资粮欲得成就，好似搅拌水想得油；积累资粮欲得成就，恰似搅拌乳想得酥油。”

成佛是我们的共同目标，对大小乘佛教徒来讲，这都是最重要的。现在世间很多年轻人常问：“生命的意义何在？正确的人生目标为何？”不作长远考虑就另当别论，若考虑长远，时时刻刻都要想“我要成佛”。

佛陀在经典里面讲：作为国王，事务繁多，所有经典的意义要一一修持根本无法实现，若唯一修持一法则能获得成就。哪一法呢？在行住坐卧，做任何事情时，都要有“我要成佛”的心念。

在座的各位也是如此，千经万论要全部精通、一一修持，也有一定的困难，所以时时刻刻都要有“我要成佛”的愿望，作为希求成就者，这特别重要。因为，若坚固了目标，就会创造它的因——积累资粮和净除罪障。

确实，若没有积累资粮，则不可能获得佛果。以前，赵州禅师在佛堂前扫地，一个和尚

问他:“您是得道高僧,怎么还扫地呢?”他说:“灰尘是从外面飞来的。”这位僧人说:“佛门是清净圣地,怎么还有灰尘呢?”赵州说:“你看,又飞进来了一个灰尘。”其意是说,心不清净,分别这么多,不扫不行。

我觉得,汉地禅宗丛林之所以要出坡,也是为了培养福报。以前,百丈禅师提倡农禅并重,自己也立下了“一日不作,一日不食”的誓言,因此他的一生都在不停地劳作。晚年有一天,有僧人见他年老,心中不忍,便把农具藏了起来。因找不到农具只好休息,当日他也拒绝吃饭,说:“我没有德行,怎敢叫人养着我呢?”后代禅林受他的影响,很多禅僧每天都要劳动,以培养福德。

在印度,现在有很多藏传佛教的大寺院,许多大德要求所有僧人都要种地。印度不像其他地方,僧众有很多西方信士供养,但大多数都要自己干活,那些出家人很能干,非常好!

昨天,我看到女众综合楼有几位尼僧在搬煤炭,其中一位是本届夏令营的营员,那时她还没有出家,是美国的一位留学生。我好不容易才认出来,因为她浑身都有煤炭灰。我故意问她:“你不在像花园一般的美国好好读书,到这里天天做‘煤人’干嘛?”

话虽这么说,不过我心里始终认为:不管是什么身份的人,哪怕是总统、法师,做一些事情都有必要。因为人没有必要摆架子,一直很傲慢地享用别人的劳动成果,而应多干活、多做事、多培福报,以前很多高僧大德的行为都是这样。现在有些富贵家庭的孩子,所有人都要为他服务,自己只想享受,这是很不好的。应该以各种方式培植福德,尤其应为僧众等福田做一些有意义的事,这对以后的成就非常有利。

因此,获得终极殊胜的成就,是圆满二种资粮的正果。正像前文中所说,如果没有圆满福慧资粮,就无法获得具备二种清净的佛果。龙猛菩萨也亲口说:“此善愿诸众,圆满福慧资,获得福慧生,殊胜之二身。”意思是,以此善根回向给一切众生,愿他们圆满福德资粮和智慧资粮,在获得圆满的福慧二资粮后,出生殊胜二身——法身和色身的果位。《菩提道灯论》里也讲过:“福德智慧二资粮,圆满佛位之因也。”

其中,通过圆满有缘福德资粮,可获得殊胜色身;依靠圆满无缘智慧资粮,可获得殊胜法身。如《中观宝鬘论》云:“诸佛之色身,由福资所成,法身若摄略,由慧资所生。”所以,如果我们不积累福报,天天都观空性,到一定

的时候，就会出现“没有色身、唯有法身”的佛陀。当然，这是从假设的角度来讲的，实际上不会有这种情况。相反，若只积累资粮，不观空性，也不是很好。

对一位好老师来讲，他会重视学生德智体全面发展，如果只重视某一方面，这种片面的教学对孩子是不利的。同样，对一位好上师来讲，他会关心弟子积累二种资粮。在这方面，我不是自赞毁他，的确我们遇到法王如意宝是非常幸运的。因为，如果上师只注重福德资粮，而不重视中观、大圆满等空性方面的教法，甚至不懂、排斥，那弟子也只会懂得积福；如果上师只对空性非常精通，而对积累资粮的世俗善法不太重视，那弟子也会只偏重于智慧。所以，我们不但要二资并重，还要以此引导后人。

◎ 世间成就也源于积累资粮

而且，暂时的世间成就，也都来源于圆满资粮。如果自己从来没有积累过资粮，那么无论下多大的功夫，也无济于事。

一位道友多次跟我说：“您可不可以给我加持一下？我想发财。”我说：“我已经加持过无数次了。”确实，没有积累资粮的话，想发财也很困难。比如，仅仅就眼前的受用、饮食、财

物来说，有些人依靠以往积累资粮作为后盾，不费吹灰之力自然而然财源滚滚。可是有些人整个一生都是千方百计、勤勤恳恳、兢兢业业经商务农等，结果却没有芝麻许收益，最终竟然落得个饿死的下场，诸如此类的事情，是我们在现实生活当中有目共睹的。

以前，我家乡有一个人非常穷，前段时间我去寺院又碰到他，现在还是那样穷。其实，一个村里的牧民，人均收入基本上是相同的，他们家也有很多年轻人很能干，但始终穷困潦倒。所以人的福报特别奇怪，有些人根本不需费力，钱哗啦哗啦就来了；而有些人再怎么努力，钱哗啦哗啦就没有了。我每次看到他，都会想到积福很重要。因为我小时候他就很穷，现在他眼睛都绿了（马上要死的比喻），还是那样穷。

相信大家从自己的亲朋好友、左邻右舍，也能看到这样的情况。以前，藏地有一位国王开展了三次“均贫富”的运动，但后来富贵的照样富贵，贫穷的照样贫穷。所以，积福非常重要！

◎ 若未积福，上师三宝和财神、护法神也无能为力

再者，有些想通过修财神、护法神等得成就、获财富的人也是一样，如果自己没有往昔所积累的布施果报，那么护法神们也爱莫能助。

现在汉地有人特别喜欢求黄财神的灌顶，对于有福报的人来讲，这能起到助缘的作用，黄财神有办法让你发财；如果自己一点福报都没有，灌多少个顶也不一定能发财，只能在相续中种下一些善根。

现在很多人都这样说："您可不可以给我一张财神的照片？我想随身带着。""您给我念个财神的咒语好不好？我想经常念。"可能他们天天都在祈祷："财神！财神！我要发财！我要发财！"有些上师也随顺众生，拿着一个木棒边加持边祝愿："发财发财，发大财！"但不知发了没有？

按理来讲，单坚护法神和紫玛护法神都是财神，多祈祷有好处，所以不要堕入一边。不过对于真正的修行人来讲，钱财少一点比较好，钱财多了，心容易散乱，经常产生痛苦，从而耽误修行。若一点钱财都没有，也很苦恼。戒律里面讲，应发愿过中等生活，不堕两边。

从前，一位深居山里的修行人生活拮据，一无所有，于是他便开始观修单坚护法神，结果真的修成了，已经达到了人与人交谈般的境

界，可是却没有获得任何悉地。单坚护法神对他说："因为你以前布施的果报一分一毫也没有，所以我实在无法给予你悉地。"

一天，在众多乞丐的行列中，这位修行人得到了一碗稀粥。回来后，单坚护法神问他："今天我给你悉地了，你知道吗？"那人说："我仅仅得到了一碗稀粥，而且不只是我，所有的乞丐都得到了，不知道您所赐的悉地到底是什么？"

单坚护法神说："盛粥时，你的碗里落的一大块油脂，就是我赐的悉地啊！"

以前有些人想吃肉，就以这个公案作证明，说单坚护法神都赐给别人油脂，自己也可以吃肉。其实并不是这个意思，只不过象征性地说明福德很重要，否则，即使有护法神的帮助也没办法。所以，在供斋时，如果碗里得的好吃的东西比较多，有可能是护法神的加持。但是，没有福报的话，想发财也没办法。

以前，有一世的噶玛巴非常有威望，知名度相当高，每天都有来自十方的供养。他有一个侍者，天天都为他收供品。这个侍者很贪财，心里特别羡慕，一直想："上师每天都有这么多供养，我这么辛苦，怎么没人供养我呢？"

上师以他心通了知他的想法后，对他说：

“明天所有供养全部归你。”

那位弟子特别高兴，一直盼望明天多来一些供养。结果白天没来任何供品，到傍晚时只有一位老乡供养了一块干牛皮。他很伤心，上师跟他说：“可能你前世只积累了一块干牛皮那样的福德，而我前世积累的福德多一点。”从此他反观自心，了知这跟前世有关，心里就想得开了。

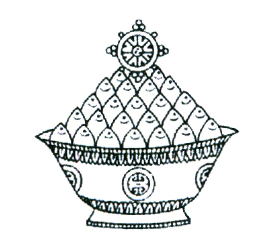
可见，如果自己实在不具备往昔所积累的布施果报，即使修财神法，也不能遣除贫穷。假设世间的财神等也能够赐予受用的悉地，那么诸佛菩萨的威德、神变胜过他们百千倍，并且全部是未受嘱托而利益一切众生的，必定会在这个世界上降下受用妙雨，一瞬间消除一切贫穷。但他们并没有这么做，是因为一切受用财富等，唯一要靠自己积累福德才能获得，仅仅祈祷他们想发财，并不一定能真正发财。所以，古大德说：“精勤如山王，不如积微福。”

《诸法集要经》中也讲过：“若人不行施，如无灯求光，舍离于善业，何能有乐报？”意思是，如果人没有行持布施，就像没有灯求光一样，舍离于善法怎么能有乐报呢？反之，如果我们积有福德，不勤作也能获得乐果。萨迦

班智达在《格言宝藏论》里说[100]：如果依靠福德来成办事业，就如同阳光能普照万物，而不必依赖别的助缘；若仅仅依靠精勤来成办事业，则如同灯光照明一样，仍然需要依靠外力。所以，自身一定要有福德，否则，做什么事都会违缘重重。

既然福德这么重要，那我们应该怎么做呢？有些人会想：“如果我有很多钱财，就可以上供下施，可是我现在没有钱，怎么办呢？”唯一的办法就是以供曼茶罗的方便方法来修，把整个大千世界的所有财富供养十方诸佛菩萨，这是高僧大德留给我们的秘诀。

在短暂的人生中，每个人都应该对自他来世做一些有意义的事。现在我们从道理上已经明白，那就不要马虎，都要好好修曼茶罗等加行。如果再不好好修持，那就太愚痴了！



[100] 《格言宝藏论》云：“若依福德成诸事，如同阳光不依余，若依精勤成事业，如同灯光仍依余。”

第一百二十三节课

继续讲积累资粮的供曼茶罗。前面介绍了前世的福德很重要，下面接着讲：

◎ 值遇殊胜福田，以清净心作微小供养可积大福德

当今时代，在一些穷乡僻壤的地方，人们看到稍有受用、地位之人，便大呼小叫、大惊小怪地喊道："上师知！这个人多么多么了不起啊！"

在富有的大都市中，很多人对国际上特别有钱财的人，如比尔·盖茨、巴菲特、李嘉诚等，也非常惊讶、赞叹。

实际上，这些人拥有的财富，并不是特别惊人。如果遇到殊胜的福田，加上自己怀有一颗清净的心，要达到这种程度，并不需要积累很大的福德资粮。

● 以顶生王的公案说明

举个例子来说，在历史上，我乳转轮王（释迦佛因地）曾以七颗豌豆的布施果报，后来统治了三十三天以下。

据《贤愚经·顶生王品》记载：弗沙佛出

世转法轮后，一次游化世间，有一正在办喜事的婆罗门子，在路上看到弗沙如来，便把自己手中的豌豆作了供养。按当时的传统，这些豌豆要抛撒给新娘，可能就像现在汉地撒鲜花"开光"、放鞭炮"驱魔"等结婚仪式一样。本来他准备在看见新娘后抛撒豌豆，但在路上看见相好庄严的如来，就生起了极大的信心和欢喜心，于是马上作了供养。

当时四颗豌豆落到佛陀钵中，一颗豌豆落在佛陀头上。因为对境特别殊胜，以此功德，他后来成为历史上第一转轮王[101]——我乳转轮王（又名顶生王）。其中以四颗豌豆落在钵中，感得统治四大部洲。以一颗豌豆落在头顶，感得享乐二天——四天王天和三十三天。

在《佛说顶生王因缘经》中，也记载了这则公案，不过稍微有点不同。当时由胜军王（即波斯匿王）请求[102]，佛陀宣讲了顶生王感得极大果报的前世因缘：毗婆尸佛出世后，有一商主值遇如来，心生欢喜，便以绿豆供养佛陀。因

---

[101] 《佛光大词典》："《彰所知论》卷上谓，成劫之初，阎浮提有五王，由初代至静斋名为成劫之五王，顶生王为第六世，即转轮王之第一世。"《彰所知论》云："是时众人议一有德，封分田主。众所许故，谓曰大三末多王（此云众所许）。王多有子，相续绍王。嫡子号曰光妙，彼子善帝，彼子最善，彼子静斋，是等谓曰成劫五王。静斋王子名曰顶生，彼子妙帝，彼子近妙，彼子具妙，彼子严妙，是等谓曰五转轮王。"

[102] 在《贤愚经》中，则由阿难祈请。

为是以抛撒的方式供养，只有四颗落入钵中，一颗击中钵盂后掉在地上。

当时他发愿："以此布施广大因，得佛世间自然智，愿我速越生死流，先佛未度者皆度。[103]"其意是说，以此布施广大之因，让我得到佛陀世间自然智，愿我在很快的时间当中超越生死轮回，以前很多如来没有度脱的众生，以我的威德和智慧力全部度化。后来他转生为顶生王，感受统治四大部洲、能至三十三天的果报。

佛陀还说：如果击中钵盂的绿豆没有掉在地上，就能获得帝释天王的果位。但因当时绿豆掉在地上，只能统治人间而不能成为天王。

因此，从历史上看，现在世间特别有福报、人们特别羡慕的老板，也不一定前世造了特别大的福业。如果遇到特别殊胜的福田，以小小福德也会感召巨大的果报。

所以，我们不能认为小小功德无所谓。《杂宝藏经》中云："若种少善，于良福田，后必获报。"可见，如果一个小小的善根遇到了特别好的福田，一定会获得特别大的果报。又云："应当勤心，作诸功德，莫于小善，生下劣想。"意

[103] 在藏文烧施等仪轨中，有这个偈颂，平时很多人都在念。如果我们在作布施或供养后，念《普贤行愿品》有一定的困难，就念这个偈颂。总之，在供养后一定要好好发愿，这很重要！

思是，应当以精勤心作诸功德，不要以下劣心对待小小的善法。

● 以波斯匿王的公案说明

又如波斯匿王的福禄，也是以前布施温热无盐食团的果报。

当然，公案出处不同，说法也有差异。据《根本说一切有部毗奈耶破僧事》记载：当时阿难尊者来到波斯匿王宫中，波斯匿王非常高兴，顺便请教尊者一个问题："虽然大家都知道我是一位很有福德的国王，但很多人并不了知我从出生以来的奇妙业感——每到吃饭的时候，就会从空中降下一银娑罗香粳米饭、两头熟雉（野鸡）、一枚甘蔗，其中一头熟雉落在地上，其余都掉在银盘中。不知这是什么原因？"当时阿难尊者没有回答，只说"很稀有"。

回到僧团后，阿难尊者便把这个事情讲给别人听。后来诸比丘往问世尊，世尊说：以前在此城中，有一长者曾以新粳米饭、二头炙雉（烤野鸡）、一枚甘蔗供养一位前来化缘的独觉，但有一雉掉在地上。以此功德，这位长者于无量百千世享受天福，后于人间转为波斯匿王，并感得这样的胜事。但他供养时有一雉掉在地上，现在也感受这样的果报。

所以，大家以后在供养时，不能让供品掉在地上。一般来讲，在藏传佛教中，在供养僧众时，掉在地上的东西都不会供养。汉地也有这样的习惯，在供养上师、出家人时，如果菜掉在餐桌上，师父准备吃的时候，大家都不让吃，这也符合佛教的基本思想。

当然，若对僧众以信心供养，今生来世都会获得福报，这样的公案相当多。即使自己今生特别贫穷，若能把自己拥有的点滴财富供养殊胜福田，功德也非常大。

● 以须达施主的公案说明

记得在《杂譬喻经》里面，有一位叫须达的施主，一生中七次散尽家财，统统布施给孤独的人，故被冠以“给孤独”的美名。他第七次布施时最彻底，分文不剩，以至于他和妻子就像乞丐一样。

后来，他在粪壤中找到一块檀香木，卖了以后，买得四斗米。回家后，丈夫对妻子说：“我去买一点菜，你用一斗米做饭。”

此时佛陀用智慧观察，得知度化他们的因缘成熟，就派舍利子去化缘，见到庄严的舍利子后，妻子就把刚做好的饭全部供养了；第二斗米煮好的时候，佛陀又安排目犍连去化缘，

妻子看见以后又生起信心，又全部供养；第三斗米做好时，佛陀派迦叶尊者前往，她又全部供养；第四斗米做好时，佛陀亲自前往，她一看到无比庄严的佛陀，就生起极大的信心，然后又全部供养。

过一会儿丈夫回来了，妻子特别害怕，试探着说：“佛陀、舍利子、目犍连、迦叶尊者前来化缘，我们应不应该供养？”须达特别虔诚，他说：“如果他们来，我们应该好好供养。”这个时候妻子说：“刚才他们都来了，我将四斗米的饭全部供养了。”丈夫听后非常欢喜。

以此因缘，一会儿他们家就出现宝藏，很多资财都具足。后来他们又把所有财富全部供养三宝，佛陀给他们说法后，就获得了圣果。

在其他经论中，也经常出现这样的公案。如果自己心很虔诚，遇到特别好的福田而作供养，功德就特别大。现在很多人都想供养，但供养前一定要观察，如果没有观察，光听别人说“他如何如何了不起”，就把自己最珍贵、最宝贵的东西供养了，甚至自己家里财产并不多，也全部供养了，过一段时间知道这个人的过失后心生后悔，就不太好。

以前，佛陀的弟子不会做一些让人生邪见的事，现在的人却很难说。当然，现在并非没

有圣者，但像果期的目犍连、舍利子那样，真正得果的人也不多。一个人是否是善知识，至少需要观察一段时间，佛教有关经论里面都是这样讲的。否则，先不观察，后来心里不舒服，或对佛教进行诽谤，就没有必要。

当然，供养有很大的功德，尤其遇到特别殊胜的对境，通过供养的因缘，自己就能获得财富等。不管是古人还是现代人，这样的情况都不少，有些自己也明显感觉得到。但作供养需要智慧，这是需要强调的。

● 以阿底峡尊者的金刚语说明

从西藏历史来看，昔日阿底峡尊者初来西藏时，当时整个藏地要比现在[104]繁荣昌盛得多。可是尊者却说："西藏真正成了饿鬼世界，在西藏居然没有一个人能享受曾经对清净福田布施一斗青稞的果报。"

为什么在阿底峡尊者眼里，西藏是饿鬼世界呢？最早智慧光国王[105]派遣精进狮子带着黄金前往印度，迎请阿底峡尊者入藏弘法时曾说："我们藏地经济条件特别差，就像饿鬼世界一样，这次能带这么多黄金，特别不容易。虽然

[104] 19世纪，华智仁波切住世期间。
[105] 为迎请尊者，前往边境筹备黄金，被外道国王所俘，死在狱中。

您不贪著金子，但为了体现佛法的珍贵，还请您接受我们的供养，也希望您能到藏地弘法。"或许刚开始接触的语言印象比较深，所以尊者来到藏地后，一直说藏地是饿鬼世界。不过从历史来看，那个时候[106]印度的经济状况也不是特别好。（众笑）

其实，尊者这样说的目的，是说享受极大的世间福报，并不需要做非常大的善事，因为当时藏地连享受给清净福田供养一斗粮食福报的人都没有。

我原来讲过，阿底峡尊者是印度国宝级的大师，国王是不开许他来藏地的，后来只好以朝圣的方式，从尼泊尔进入西藏。当时藏地四分五裂，没有统一的国王，到达阿里时，国王菩提光将尊者迎请到寺院里面大转法轮。后来通过菩提光祈请，尊者造了《菩提道灯论[107]》。

在尼泊尔的时候，尊者最好的译师精进狮子就圆寂了。当时尊者说："我的舌头已经断了，我去藏地也没有用了，不能利益众生。"虽然他的智慧很高，但显现上不懂藏语，所以必须依靠翻译。幸好当时八十多岁的宝贤译师还在，他帮助尊者翻译了不少经论。

[106] 阿底峡尊者来到藏地是公元1041年。
[107] 也有说因为是菩提光国王祈请的，所以这样命名。

本来阿底峡尊者预计在藏地呆三年，后来，居士身份的仲敦巴尊者从拉萨到阿里依止阿底峡尊者，并给尊者讲了很多有关桑耶、拉萨等的功德，还请尊者到各地弘扬佛法。依靠他的辩才和智慧，后来阿底峡尊者放弃回国的打算，又在拉萨一带住了十年（所以藏人对仲敦巴尊者特别感恩）。也就是说，为了利益藏地的众生，尊者在藏地住了十三年。1054 年，尊者于聂塘示现圆寂。

时至今日，聂塘还有很多阿底峡尊者的舍利和加持物，前往聂塘朝拜，能生起菩提心。前几天，有个道友给我供养了一串热振寺的念珠。热振寺是仲敦巴的道场，在《开启修心门扉》里面，讲了一些仲敦巴尊者在热振寺的情景，想起来我就想去。下一次去拉萨时，我一定会去这两个地方。

阿底峡尊者说藏地是饿鬼世界，其实现在也有不少人经常问：“为什么藏地这么贫穷？不是人人都信佛吗？”

要知道，有财富并不一定代表有福报，关键看能否行持真正的善法。因为对修行人来讲，财产多了，反而心容易散乱。

如今不丹国家就不愿意开放，到那里去住一天，要收一百美金。为什么他们要这样呢？

就是为了保护自己的传统文化，不受外来垃圾思想的冲击。虽然有人认为他们很保守，因为现在世界各国都在开放，但人的价值观不同，有人认为有福报一定要有很多钱，有人认为有钱并不一定有福报，关键看内心是否拥有智慧，因为金钱与快乐并不能划等号。不过从真理来讲，拥有内在的精神财富，才是最快乐的，也是最重要的。

再者，所谓果报，有异熟果、等流果、士用果、增上果四种。藏地物质生活贫乏，这是以前没有造相应福德的原因，但藏地的自然环境在当今世界首屈一指，如新鲜的空气、清澈的甘泉、蓝天、白云等，这也是往昔积累了相应福德的果报。所以，价值观不同，理解方式就有差异。

◎ 分析羡慕世间圆满的深层原因

有些人之所以对于眼前微薄的财富、地位感到稀奇罕见，原因有三：

一、自己孤陋寡闻、见识短浅。因为没有见到现实生活中真正富有的人，也不知道古今中外历史上真正有财富的人。

二、对于现世过于贪著。前几天我也讲了，在 20 世纪 70 年代，我家乡有一辆自行车，一

次耍坝子的时候，全乡的人都去和它合影，好像自己已经有了自行车一样。当时我们公社还有一辆东风拖拉机，很多人都去和它拍照，感觉就像自己已经开过它。其实，今天的执著就是明天的梦，对现世没有必要特别执著。

三、并没有一五一十地懂得前面所说无忧树之果的因果规律，或者只是懂了，却没有真正相信。如果对因果深信不疑，即使看到全世界非常有名的领导、明星等富贵之人站在台上，台下有几百万人、几千万人欢呼，也不会产生羡慕之心。因为自己知道，这是暂时的因缘，只不过这个人依靠方便方法能吸引人注目而已，他死的时候跟普通人一模一样，要么火葬、要么水葬、要么土葬、要么天葬，灵魂离开骨肉的身体后，如果没有善法陪伴，唯有恶业随身，前途将一片迷茫。这一点，看看很多明星和领导离开世间时的悲惨情景，就会非常清楚。

所以，我们一定要领会华智仁波切这些特别生动的金刚语的意义。

◎ 修行人首先应生起无伪的出离心

由于明白了这些道理，很多人常对我说："您给我加持加持，让我生起无伪的出离心。"确实，如果我们真正生起了无伪的出离心，对

出世间特别向往，极端厌恶世间，那么即使见到现世中那些财富多如龙王、地位高如虚空、威势厉如霹雳、容貌艳如彩虹而让人们特别羡慕的人，也一定会认识到这些没有芝麻皮许恒常性、稳固性的实质，进而必然像胆病患者见到油腻食物一样，感到恶心、厌烦。

如《正法念处经》云："色种姓财富，及以诸乐具，一切皆无常，智者不应信。"容貌端严、种姓高贵、财富圆满、身心快乐等世间一切圆满，都具备不稳固、不可靠等无常特性，所以智者不应该信赖。

前面华智仁波切也引用过他的至尊上师如来芽尊者所说过的话："我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起羡慕之心。"因为在他的境界中，就像《百业经》里面所讲的一样——黄金跟牛粪等同，所以，对世间圆满没有一点贪著。

《正法念处经》亦云："观金土平等，离愁忧正行，烦恼蛇不啮，彼得无量乐。"真正的智者视金钱和粪土一样，对世间不会有忧愁，一切都以正知正念而行，世间贪嗔痴等烦恼毒蛇根本不会咬伤他，始终处于特别快乐的状态中。如果真正生起无伪的出离心，就能做到这样。尽管我们现在很难做到，但也没有必要过于贪

执世间任何一法，否则特别可怜。

有了出离心的同时，还要不断积累如梦如幻的资粮。当然，为了今世的受用圆满，精勤积累资粮，对世间人而言，倒也勉强说得过去，但是沾不上出世间正法的边。为什么这样说呢？因为如果是一位希求解脱果位的真正修行人，就必须像前面三番五次所强调的那样，做到如丢唾液般抛弃现世的一切贪执，背井离乡，奔赴异地，唯依静处，罹患疾病、乐观对待，遭遇违缘、冷静处理，死亡临头、坦然面对，就像米拉日巴一样精进修法，因为世间法和出世间法不可能一举两得。

此外，若想获得出世间成就，还需要长期依止善知识，不能呆一两天，什么东西都没学到，生起烦恼就离开了。一定要得到善知识的摄受和引导，只有这样，才能对佛法产生定解，从而活到老修到老。

我们学院有很多高等学校毕业的知识分子，有些还留过学，工作也特别让人们羡慕，但他们都放下了世间所谓的成功而出家修行。虽然很多人对此不理解，但我认为：如果一个人真正懂得生老病死，以及整个轮回的过患和痛苦，他就会尽早选择修行的道路，这是千真万确、一点都不可惜的。当然，特别贪著世间

法，不信因果、前世后世的人不认同，我们也非常理解他们。

◎ 修行人应励力将法融入心，不用担心衣食资具

一位弟子曾问无等塔波仁波切："在如今的末法时代，对于一个修持正法的行人来说，很难得到衣食资具。如果没有钱财，太穷的话，生活就很困难，那我们是修财神法，还是修学摄生术[108]，或者干脆挨饿走向必然的死亡？到底怎样做才好呢？"

以前有《父子问答录》、《弟子问答录》等很多问答录。现在世间人也有很多疑惑，所以在与知识界、政界等人士交往时，我都主动让他们提出问题，虽然我不一定回答得好，但也有互动的机会。在座的道友，以后无论是在弘扬佛法的时候，还是在日常生活中，还是要尽量与人交往。对我们来讲特别简单的一句话，或特别简单的一个道理，也许可以解开别人长时困扰内心的疑团。

仁波切告诉他说："即使修财神法，但如果没有往昔的布施果报，也很难达到目的，而且内心想如理如法修行的人，为了今生利益去修

[108] 藏地确实有这种修法，亦名金丹术。在八几年的时候，丹巴那边有一些出家人修持伏藏大师大乐洲的金丹术，可以半个月、一个月不吃饭。

财神法也是矛盾的（现在很多修行人都特别喜欢财神法。听说有人传财神法的目的，就是为了吸引更多的人，多收一点供养。既然能传财神法，肯定有修法的验相,那为什么还要依靠这种方式来获得钱财呢？有时候我会这样给他们开玩笑）；摄生术也是同样，在繁荣兴旺的古代，土石水木等营养充足的当时倒是容易修成，而在营养已经殆尽的现代，修摄生术也不可能获利；走向必然的死亡也不合情理，像如今这样的暇满人身将来难以复得，可是如果内心深处真正生起一种'死与不死都无所谓，我决定修行'的观念，那么永远也不会缺衣少食，因为从来没有出现过修行者被饿死的先例。世尊也曾说，纵然发生一藏升珍珠兑换一藏升面粉的饥荒，佛陀的追随者也不会缺衣乏食。"

的确，古往今来的修行人，都不会缺衣少食。比如，一个有几千人的大道场，修行人并没有为了生活天天都挣钱，但依靠上师三宝的加持，不知不觉会生活资具样样齐全。即使表面看来生活过得很清苦，也乐在其中。《大智度论》云："出家之人，今世虽苦，后世受福得道；在家之人，今世虽乐，后世受苦。"表面看来出家人今世很苦，但后世却会感受乐的果报；而在家人今生虽然应有尽有，但造善业比较少的

原因，后世却会感受很多痛苦。

当然，出家人在显现上虽会有一些苦行，但实际上绝对不会遇到特别大的痛苦，或者饿死。也就是说，只要修行造福德，就不会趣入特别糟糕的境地。

所以，真正有智慧的人都愿意行持善法，不愿意为了生活造恶业。《陀罗尼集经》中云："宁可贫贱修诸善法，不处富贵而行恶业。"宁可身处贫贱而行持善法，不愿身处富贵而造恶业，因为这对生生世世都有利益。

有些人会想："虽然造恶业，但只要赚到钱就可以。"其实我是不赞同的，作为修行人，哪怕短暂的今生过得差一点，也千万不能造恶业，这是基本的原则。

◎ 强调一切善法必须以菩提心摄持

我们积资净障，都是为了饶益遍虚空界的一切众生。不要说成办自己现世的利益，即使是为了自利而希求圆满佛果，也根本不属于大乘之道。因此，作为大乘佛子，一定要有利益众生的心，这一点千万不能忘记。

现在很多人自私自利的心特别重，一直想自己往生，根本不把利益众生当作一件重要的事。为什么我们在精进修行佛法的开头、中间、

结尾，都要强调利益众生呢？就是因为这是大乘佛教的根本，如果这个根本的东西舍弃了，那大乘法的本质就失去了。

虽然刚开始我们不一定有无伪的菩提心，但只要再三观修，慢慢就可生起来，因为这毕竟是有为法。或者说，虽然刚开始不一定很习惯，但只要再三训练，慢慢就会成为自然。很多道友刚来学院时，自私自利心都特别重，但后来不管是发心还是做什么，好多行为都能看出，这个人只要对众生有利，就愿意付出一切。其实，这就是大乘的发心。

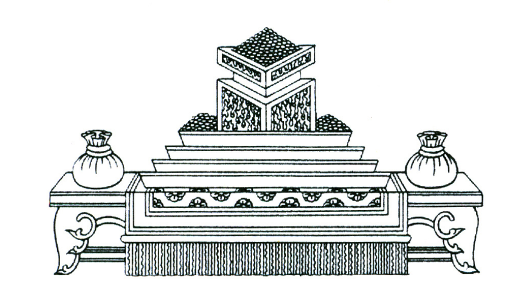
所以，无论是积累资粮还是净除罪障，都必须为一切众生的利益着想，绝不能掺杂自私自利之心，这一点至关重要。当然，凡夫人一点都不掺杂也不可能，但务必要尽量制止。倘若如此修行，那么自己的利益以及今生的幸福安乐等，不求也会自然而然获得，如同点火的时候炊烟自然产生，播种青稞禾秸自然长出一样。

总之，我们务必要抛弃如毒药般追求现世自利、自己解脱的这种心，精勤利益众生，不断发心为众生做事情。这样，自己的修行自然而然就会成办，很多功德都会生起来。

这几年我一直在尽己所能地弘扬佛法，学

院里也有很多有水平的人，在技术等方面发心。虽然有人认为他们很可惜，但我并不这样认为，因为他们在发心过程中，凭自己的智慧直接或间接就能利益很多众生，所以并不耽误，我也没有害他们。

在其他部门发心也是一样。但不管你在哪个部门，大家一定要记住，都要以三殊胜摄持。比如今天我在医院发心，刚开始要为众生发菩提心，中间要以正知正念摄持，下班时还要把今天所做的一切善根，回向给天边无尽的众生。如果没有这样的心态，即使天天闻思修行，天天发心做事，天天坐在法座上夸夸其谈地讲法，连小乘的善根也不一定有。《前行备忘录》里面也讲：“发心非要，生心乃关要。”如果有真正的大乘心，哪怕天天在一个没有佛法的地方扫厕所，实际上这也是真正菩萨的行为！





第一百二十四节课

不共加行的"积累资粮"中，前面已经讲了供曼茶罗，现在讲古萨里。

丁二（古萨里）分三：一、古萨里之义；二、施身修法；三、断法之含义。

戊一、古萨里之义：

修持古萨里的修法，是为了在很快的时间中断除四魔、圆满资粮。

◎ 认清四魔

● 以显宗观点宣说

所谓四魔，在《大方等大集经》[109]等显宗经典中，指蕴魔、烦恼魔、死魔、天子魔。

蕴魔（或阴魔）：指色受想行识五蕴，因为众生接受它后会产生执著，所以叫魔。第一色蕴，四大及四大所生的眼根等一切色法，都是痛苦的来源、基础、依处，所以是魔；第二受蕴，不管是乐受还是苦受等，产生受以后，就不可能获得自在，所以是魔；第三想蕴，无论是大的分别念还是小的分别念，所有想都会带

109 《大方等大集经》云："有四种魔：一者阴魔，二者烦恼魔，三者死魔，四者天魔。"

来执著，所以是魔；第四行蕴，因为缘好产生贪执、缘不好产生嗔恨等心相应不相应法，所以是魔；第五识蕴，六识所带来的一切相状、感受、分别，能给众生带来痛苦，所以是魔。

烦恼魔：包括三毒、五毒在内的八万四千烦恼。

死魔：从粗大的角度来讲，众生的相续最后灭尽时，都有极大的痛苦；从细微的角度来讲，万事万物都是刹那无常变化的，都是痛苦的本性，因此叫死亡魔。

天子魔（或天魔）：对解脱和遍知果位制造障碍的魔王。一般来讲，魔王波旬[110]看见有人希求解脱和遍知果位，就心生不悦，经常对众生放射贪嗔痴慢疑五种毒箭，让众生相续中产生贪心、嗔心、痴心等烦恼。

总之，所谓魔，能夺走众生的解脱慧命，毁坏道法、功德。如《大智度论》云："夺慧命、坏道法功德善本，是故名为魔。"

● 以密宗观点宣说

在密宗当中，四魔指有碍魔、无碍魔、欢喜魔、傲慢魔。

有碍魔：指在修行过程中出现的地水火风

110 魔王波旬：指欲界第六天——他化自在天之魔王。

四大灾难，和生老病死苦，以及在五根前显现的各种障碍解脱之法。

无碍魔：指心里产生的贪嗔痴等各种烦恼，它们虽然没有一个真实的形体，却能在无形中障碍道法。

欢喜魔：指在修行过程中，心里觉得自己的修行最好，因为经常能跟本尊一起说话；自己的上师最好，因为上师天天都加持我；以及认为自己是世界上最美的人，自己穿的衣服最好，自己吃的东西最香，自己的禅房最殊胜……凡是缘修行验相产生欢喜心、执著心，就叫欢喜魔。真正通达一切平等的修行人，对这些都不会执著。比如，梦中出现各种各样的境界，也不会特别欢喜；有时出现许多不好的现象，也不会特别垂头丧气。

一般来讲，不管是修密法还是显宗法，在出现境界时，都要在自然状态中平然安住，这样，很多戏论和障碍自然而然消于法界。对一位经验丰富的修行人来说，这是他的基本行为。如果修行人在修行过程中经常患得患失，处于希（希求、希望）、忧（忧愁、担忧）当中，比如我心情特别好，事情特别顺利，经常做好梦，就觉得"修行快成功了！三宝的加持真不可思议，我特别感激上师老人家，佛陀、莲花生大士多

么慈悲啊！世界上哪有这么好的，我一定要永远学下去"；而在一点点小事上碰壁后，就特别伤心："怎么三宝没有加持？上师怎么不管我？"这些都是修行不稳固的标志。

傲慢魔：指自认为我和我所存在，也就是我执。这个特别坚固的我执，一直在背后对修行、解脱制造种种违缘，只有将它断除后，才能真正修持而获得圆满解脱。

◎ 古萨里与曼茶罗合修，能很快圆满资粮

通过以上介绍，相信大家都认识到了四魔的危害性，也想通过修断法古萨里来断除。

我记得在《前行备忘录》里面，阿琼堪布将曼茶罗和断法结合起来修持，在每晚的梦境中都能见到充满新旧尸体与各种飞禽猛兽的大尸陀林，而且他还能按照断法舍施身体。

后来他将这些梦境告诉了上师，上师问："到这样的尸陀林，金刚手菩萨也会害怕，难道你不害怕？"阿琼堪布说："没有什么害怕的，因为所谓的'我'或心性就像虚空一样。"上师开玩笑地说："不要说大话了，难道你比金刚手菩萨还厉害？"并给他讲了一些教言。所以，古萨里跟曼茶罗结合起来修持，非常有必要。

其实，这里所说的积累古萨里资粮舍施身

体的略修法，在《大圆满心性休息》和《三处三善引导文》中，无垢光尊者是把它和上师瑜伽结合在一起讲的，所以作为上师瑜伽的支分也不矛盾。而且，修上师瑜伽的目的就是为了断除我执，而供施自己的身体，确实是断除我执的殊胜方便方法，因此一点都不相违。但在这里，按照华智仁波切的上师如来芽尊者的言教传统，加在曼茶罗的后面讲。

其实，从智悲光尊者到堪布阿琼之间，都将古萨里和曼茶罗放在一起修，因为智悲光尊者在《功德藏》等教言中，一直这样要求。那为什么要这样要求呢？一方面，以自私自利心供养曼茶罗，积累资粮不一定非常成功。另一方面，在修曼茶罗时，要观想将包括四大部洲、须弥山以及我和我所（如身体、受用、善根等）在内的所有世间圆满供养上师三宝，并将所修功德回向给一切众生，而观想自己的身体变成甘露上供上师三宝、下施六道众生，也正符合这个要求。所以，两者结合起来修行会非常圆满、非常成功！

◎ 何为古萨里

所谓的古萨里，是乞丐的意思[111]，比如居

于深山舍弃今生的瑜伽行者等，得不到用来积累资粮的其他受用，而依靠观想来供施自己的身体，是这样一种修法。

实际上，人们辛辛苦苦、勤勤恳恳所积累珍惜的一切其他物质，也无非是为了维护、保养自己的这个身体，为此每个众生必然珍爱自己的身体胜过其他一切受用。很多人都说，我对某某东西特别执著，但是和他对身体的执著比较起来也不算什么，相信大家都有这种感受。所以，如果真正能供养身体，其他就没有什么舍不得的，也就是说，只要对身体不执著，就不会执著房子、轿车、耳环、手镯、项链等身外之物。

因此，为了断除对自己身体的爱执而进行供施身体，与供施其他物质相比较，显然功德更大、利益更巨。如颂云：“供施马象成百倍，供施妻儿成千倍，供施身体十万倍。”意思是，上供下施大象、骏马（当今时代，可能包括车辆在内）的功德是供施一般财物的百倍，供施自己的妻子、儿女的功德是供施一般财物的千倍，供施自己的身体的功德是供施一般财物的十万倍。

[111] 乔美仁波切在《山法集》里讲：“所谓古萨里，除三想（吃饭、解大小便、睡觉）外无其他世间俗事，唯一心修禅定者。”

可能有人会问:“不是获得圣地时才能供施自己的身体吗?凡夫人怎么能供施呢?”

虽然在《入行论》、《山法集》等论典中说:在没有成为一地菩萨之前,不能将自己的身体一块一块地割下来布施给众生,因为这是一地菩萨以上圣者的境界——如释迦牟尼佛在因地时,以自己的身体喂养老虎等;但观想是开许的,而且同样得到布施身体的功德。因此,我们不要以自己是凡夫人为借口,而不修古萨里法。因为这是前辈大德特别开许的,也要求在没有登地时串习。

为什么这样要求呢?因为,凡夫人对自身的贪著特别强烈,在生病等时,就会特别担心:“是不是着魔了?会不会有魔障?”甚至还会在嗔恨心的驱使下,对魔众修诛法,以铲除而后快。其实,这是很不如法的。在这样的时候,我们应修断法,即以信心和菩提心摄持,将如梦如幻的身体,供施给如梦如幻的佛陀和众生,以圆满资粮、净除罪障。这样魔众也会离开,自己身体的疾病也会好,因为缘起规律如是之故,当然极个别前世所造的定业除外。

现在汉地文化特别复杂,可能有人看到这个修法后,会把它当作气功里面的简单修法来对待。其实,这是一个大错误,因为这是金刚

语。虽然表面上看起来两个产品是一样的,但一个是伪品、一个是真品,所以大家一定要以慧眼进行取舍。否则,若把它当作某某杂志上介绍的治病法,那就没有懂得它的真正含义和价值。

藏地断法的创始者玛吉拉准空行母这样说过:“无贪施身体,未知为二资,珍爱蕴身体,佛母前忏悔。”她说:我以前因为种种原因,没有懂得无有贪执地布施自己的身体,实际上是积累资粮的最殊胜窍诀,而一直珍爱、贪著自己五蕴组合的身体,这是修行过程中的一大错误,如今我在般若佛母前,以最了义的三轮体空的方式进行忏悔。

以前我们也不知道积累资粮最殊胜的方法是舍身,从今以后一定要布施身体。如果舍不得就得不到,舍了才能得。其实,断法派以《般若经》为宗,所以显宗里也有特别殊胜的窍诀。

戊二、施身修法:

◎ 普劝重视施身法

修舍施法非常重要!记得上师如意宝住世时,每次学院里面蔓延疾病,老人家都会要求大家共同念舍施法,修古萨里;外出路上出现一些不吉祥的相兆,也会马上修断法。而上师

的弟子，不管是汉族还是藏族，也无论是过去还是现在，很多人都对断法特别重视。

作为凡夫人，在修行过程中肯定会遇到各种违缘，我希望大家在感觉中出现“是不是鬼神或非人在对我作障碍”，以及在身体不太好时，或在大仙和鬼神比较多的地方，一定要修这样的护身法。当然，也可直接安住于空性当中。这种护身法跟其他护身法不同，其他是保护自己、驱逐鬼神，这个法门是布施自己最珍贵的身体，迎请鬼神前来享用。所以，若能如法修行这里所讲的断法，对自他都是特别殊胜的因缘。

可能有人很害怕，担心自己会被吃掉，自己马上会死等。实际上并不会这样，因为很多修行人通过这种方式，都得到了极大的利益。其实这和做人一样，若拼命维护自己，整天跟人吵架，更加没有安全感；若自己无所谓，随顺别人，为别人服务，反而不会有困难、违缘。

◎ 真假断法与天葬

现在有些汉族喇嘛、觉姆，经常跑到尸陀林去拿天灵盖（或托巴），其实这是不能随便拿的。若没有窍诀，光是拿人头骨当碗用也不一定有用。包括对尸陀林，可能以后要专门讲一

下。前段时间我在香港中文大学，当时有一位南京的博士讲“西藏的天葬”，有些内容也不是很适合，比如使用天灵盖，用人骨吹号，用人皮修断法等。其实，阿琼堪布在《前行备忘录》里面讲过，所谓的瑜伽断法者，并不是留长头发、吹人腿骨的人，而应从内心断除我执。

当然，天葬对环保很有好处。不然，若像甘孜县旁边的尸陀林，人死了放在河边，瑜伽士把身上的肉一块一块地砍下来，骨头一块一块地砸碎扔在河里，下游的人也不知是什么感觉。还有，若像汉地大城市一样火化，每天都浓烟滚滚，也污染空气，而且直接间接都入于人的口和鼻腔——这和鹰鹫吃肉也没有多大差别，只不过换了一种方式罢了。而天葬，鹰鹫吃完后就飞走了，除了衣服以外，什么都没留下。确实，对环保有好处。

如果真正懂得天葬，就可以通过这种方式积累很多资粮。在藏地，很多人都愿意天葬，很多都在遗嘱中要求。在西方有些国家，人的头盖骨都堆成山。如果我们学院的天葬台也这样，十年后肯定会堆积如山。若在上面写上名字，到时转一转也能观无常。

◎ 真实观修施身法

至于修行的方法，我基本上给大家念一下，这没有什么不懂的，除了这些金刚语以外，也不能增加自己的分别念。《观经》亦云：“作是观者，名为正观；若他观者，名为邪观。”因此，按照下文所讲的那样去观修就可以了。

如果自己具有娴熟的观想能力，就可以首先观想自己的神识腾空而起，一刹那间变成忿怒佛母。倘若不具备这种能力，就在自己心间将自己心识的本体观想为玛吉黑怒母，她作起舞的站式，右手挥动弯刀于空中，左手持充满血的托巴于胸前，右耳旁有一个黑色猪面发出叫声，总之她具足所有忿怒装束。

当口诵“啪的”时，观想自己的神识经过中脉道从梵净穴完全出来后，自己的身体当下变成一具尸体，而猛然栽倒在地。这具尸体并不是现在身体的这副模样，而是极为庞大、又肥又壮、滑腻润泽的形象，大小等同于三千大千世界，观成这样一个尸首。

接着将自己（指神识）观想为玛吉黑怒母，右手用弯刀向自己那具尸体的白毫间一指，结果它的天灵盖即刻断掉。那个托巴也不像现在这样，它的大小也等同于三千大千世界。再观想忿怒母左手拿起那个托巴，放在大如须弥山的三个人头支起的灶上，额头朝向自己；右手



金刚忿怒母

又用弯刀挑起尸体放在托巴里。之后在托巴上方的虚空中，观想一个甘露自性的白色倒立“杭(ཧཾ)”字，托巴下方观想一个烈火自性的红色“短啊(ཨ)”，在念诵“嗡啊吽……”的同时，观想从“短啊(ཨ)”中燃起熊熊烈火温暖了托巴内的尸体，使它溶解成甘露自性而沸沸腾腾，盈盈充满整个托巴，使得一切肮脏污秽的不净物变成水泡、浮膜的形态而向外溢出。气体接触“杭(ཧཾ)”字，结果“杭(ཧཾ)”字也变热，源源不断降下的红、白甘露混为一体，最后“杭”字完全化为光，与托巴内的甘露融为一体。

接着我从字面上简单介绍下面的颂文，这些颂文非常重要，《喇荣课诵集》里面有。其观修方法前面已经讲了，下面一边如上观想，一边念诵下文的颂词：

ཕཊ༔ ལུས་གཅེས་འཛིན་བོར་བས་ལྷ་བདུད་བཅོམ༔
啪的　离　吉　怎 窝 韦 拉 德 炯
啪的　舍弃爱身执著毁天魔
（舍弃耽爱身体的执著，就是摧毁天魔。）

སེམས་ཚངས་པའི་སྒོ་ནས་དབྱིངས་ལ་ཐོན༔
思　仓　波 够内 扬　拉吞
心识由梵穴出于空中

（观想自己的心识从梵净穴出去，入于虚空当中。）

འཆི་བདག་གི་བདུད་བཅོམ་ཁྲོས་མར་གྱུར༔
彻 达　格 德 炯　杵 玛 杰
成忿怒母摧毁死主魔
（人们特别害怕死亡，但自己的心识变成忿怒母后，就没有死亡了，即成为忿怒母后，就摧毁了死主魔。）

གཡས་ཉོན་མོངས་བདུད་བཅོམ་གྲི་གུག་གིས༔
意　拗 蒙　德　炯 哲 哥 给
右持弯刀摧毁烦恼魔
（忿怒母右持弯刀，表示摧毁烦恼魔。）

གཟུགས་ཕུང་པོའི་བདུད་བཅོམ་ཐོད་པ་བྲེག༔
则　碰 布　德 炯 托 巴追
斩断托巴摧毁色蕴魔
（忿怒母右手用弯刀向尸体白毫间一指，天灵盖即刻断掉，表示摧毁色蕴为主的蕴魔。）

གཡོན་ལས་བྱེད་ཚུལ་གྱིས་བྷནྡྷ་ཐོགས༔
云　雷　些策吉班达 透
左手以事业印持托巴

སྐུ་གསུམ་གྱི་མི་མགོའི་སྒྱིད་པུར་བཞག༔
格　色戒莫 故　吉 波 压

置于三身人头之灶上

（再观想忿怒母左手拿起那个托巴，放在大如须弥山的三个人头支起的灶上，额头朝向自己。）

ནང་སྟོང་གསུམ་གང་བའི་བམ་རོ་དེཿ

囊 冬　色 刚卫 瓦肉得

彼中尸身充满三千大界

（右手又用弯刀挑起尸体放在托巴里，尸身有三千大千世界那么大。）

ཨ་ཐུང་དང་ཧཾ་ཡིག་གིས་བདུད་རྩིར་བཞུཿ

阿通 当杭耶 给　德 则 耶

短啊杭字所融成甘露

（念“嗡啊吽……”，同时观想“短啊(ʌ)”燃火将尸体熔化成甘露，气体接触上方虚空中的“杭(ཧཾ)”字后，“杭(ཧཾ)”字源源不断降下红白甘露，最后“杭(ཧཾ)”也化光与托巴内的甘露融为一体。）

འབྲུ་གསུམ་གྱི་ནུས་པས་སྦྱངས་སྤེལ་བསྒྱུརཿ

哲 色　戒 内　贝央 贝　杰

以嗡啊吽咒力净增转

（自己念诵“嗡啊吽……”时，观想以“嗡(ཨོཾ)”字净除色香味等一切过患，以“啊(ཨཱ)”

字让甘露增多，以“吽(ཧཱུྃ)”字转变成一切所求的事物。也就是成为散布一切所愿之云的无漏智慧甘露的游舞与自性。）

● 上供素斋

接着在自己前面的虚空中，观想有一个柔软舒适的宝座，上面安坐着大恩根本上师，上师的上方是根本传承上师，中间是本尊圣众。

再观想在托巴口对面的虚空中，有吉祥怙主七十五尊等智慧护法神，和业力所成的护法神，以及地方神、土地神等。在他们下方的大地上，八万种魔众、十五种小儿恶鬼等魔众为主客的三界六道一切众生，就像日光下的尘埃一样汇集。

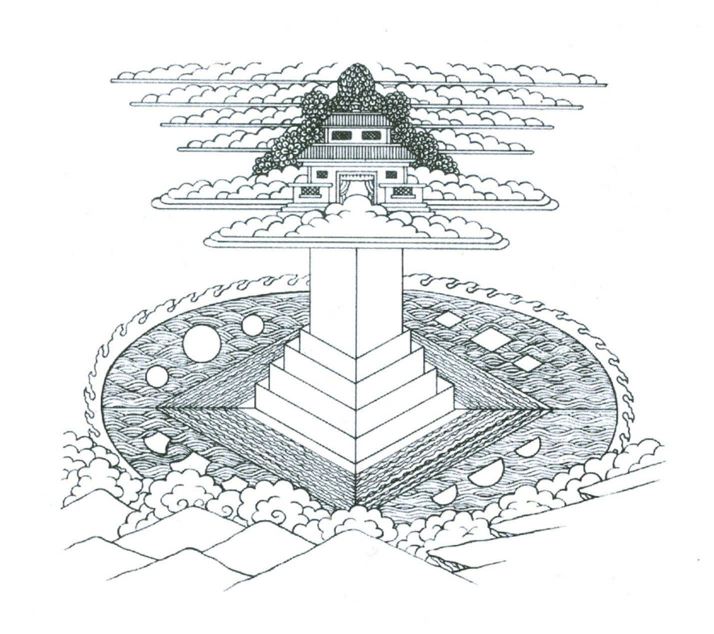
接着观想：上方所有的根本传承上师、佛菩萨，均用具有金刚管的舌头吸引甘露的精华来享用（这是诸佛菩萨的特殊享用方法，在《闻解脱》和一些本尊修法里面有），以此使自己圆满了资粮，净除了罪障，所失毁的誓言也得以清净，获得了共同殊胜成就。

随后再观想中间的四续部、六续部本尊等所有尊众，以各自特有标帜，也就是具有空心的金刚、法轮、珍宝、莲花、金刚十字架等舌头，吸引甘露之精华来享用，以此使自己圆满

了资粮，净除了罪障，所失毁的誓言也得以清净，获得了共同殊胜成就。

又观想空行勇士护法吉祥怙主七十五尊等，以具有日光空管的舌头吸入甘露精华而享用，以此使自己圆满了资粮，清净了业障，遣除了一切修持菩提胜法的违缘障碍，增上了一切顺缘所欲的善妙资粮。

这就是上供素斋。



第一百二十五节课

今天，“积累资粮”的内容，就全部讲完了。

● 下施素斋

如果具有娴熟的观想能力，就将自己观想成玛吉黑怒母，从心间化出白、蓝、黄、红、绿五色事业空行母，成百上千、不可胜数，好似日光照射下弥漫的微尘一般，她们将智慧颅器中装满的无漏精华甘露，施给三界六道的每一个众生，使他们心满意足。

如果不具备这样纯熟的观想能力，就将自己观成忿怒母，左手将托巴中熬好的甘露洒给三界六道一切众生，普降甘露雨，使所有众生痛快畅饮之后心满意足。

这就是下施素斋。

● 上供花斋

接下来观想从沸腾的甘露蒸气中，散发出沐足水、鲜花、熏香、酥油灯、香水、神馐、乐器、八吉祥徽、轮王七宝、幡伞、宝幢、华盖、千辐金轮、右旋海螺等不可思议的供云，将这一切的一切均敬献上供对境，以此圆满自他一切众生的资粮，清净无始以来所造的一切

业障。（现在很多人特别喜欢做一些不好的动画，不如做这样的供云，不但没有过失，还有非常大的功德。）

这是上供花斋。

● 下施花斋

再观想从中如雨般降下六道所有众生各自所需求的一切资具，如房子、金钱，以及巧克力、健力宝、红牛等，使他们全部欢欣喜悦、称心如意。

尤其是自己从无始以来到现在，必定以各种身份欠下了许许多多债，比如因杀生而短命的债、因夺财而贫穷的债、因殴打而多病的债，上者救护自己的债、下者恭敬自己的债（上师等位居上位者当小心）、中者友爱自己的债（世间人感情出问题时往往会说：我这一辈子对得起你，只不过上辈子欠你的；有些人则欠别人的人情），高官之时多住房屋的债、卑微之时租借田地的债，欠亲友近邻的债、欠子孙牲畜的债，享用他人饮食的债（前世今生享用别人很多饭食还没有还，今生要通过观修断法的方式来还）、穿着衣服所欠的债（如天天穿别人的衣服，自己的衣服一直锁在箱子里，以前我们学校就有这样的），债债相联盘根错节的债、挤取动物乳汁的债、役使牛马等驮运的债、开垦荒地所欠的债、消费使用财物的债等宿债。



此时此刻，观想一切男女冤家债主手拿容器前来讨寿、讨命、讨骨、讨肉等，犹如债主索债般蜂拥而集，他们各自所求的都不相同，不管他们求什么，都满足他们的愿望，求食施食，求衣施衣，求财施财，求乐园施乐园，求乘骑施乘骑，求住房施住房，求亲友施亲友，如雨般降下取之不尽、用之不竭的宝藏，从而了结了宿缘、偿清了宿债、化解了宿怨、清净了罪障，那些冤家债主也全部心满意足，皆大欢喜。（当然，在现实生活中，也不能借别人很多钱，念一个断法就了结了。否则别人找你还时，你说我早就已经还了，也是不行的。）

再者，对于那些语言无力、势力薄弱，以及跛、盲、聋、哑等为苦所迫的所有六道的可怜众生，给他们各自所求的事物——无依无怙者面前作为他们的依怙，无有友军者面前作为他们的友军，无有亲朋者面前作为他们的亲朋，无近邻者面前作为他们的近邻等；赐予病者康复的灵丹妙药，赐予亡者起死回生的甘露，赐予跛者神足，赐予盲人智慧眼，赐予聋人无漏耳，赐予哑人智慧舌等。他们受用后心满意足，远离了六道各自的一切业感、痛苦、习气。（通过我们的观想，也不一定这个世界马上变得清净。但这样观修，确实能积累资粮，也能遣除各种邪魔外道对我

们所造的障碍，以及轮回中的各种痛苦和习气。）

最后，所有男众均获得圣者观世音的果位[112]，所有女众均获得圣者度母的果位，从而彻底根除了三界轮回。这是下施花斋。

直到观想得一清二楚为止，期间一直尽力念诵：

ཨོཾ་ཨཱ༔ཧཱུྃ༔

嗡啊吽

再接着念下文（《喇荣课诵集》里也有，大家应经常念诵）：

ཕཊ༔　ཡར་མཆོད་ཡུལ་མགྲོན་གྱི་ཐུགས་དམ་བསྐང་༔

啪的　牙 求耶 谆戒特 大刚

啪的　上供满足对境贵客意

ཚོགས་རྫོགས་ནས་མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་ཐོབ༔

凑 奏内 秋吞 怄哲透

圆满资粮获胜共悉地

（以上供素斋和花斋，满足上师三宝、诸佛菩萨、空行护法等贵客的心意，从而圆满资粮，获得殊胜和共同的悉地。）

མར་འཁོར་བའི་མགྲོན་མཉེས་ལན་ཆགས་བྱང་༔

玛 扣卫 谆 妮 蓝 恰香

下施令众欢喜清宿债

ཁྱད་པར་དུ་གནོད་བྱེད་བགེགས་རིགས་ཚིམ༔

恰 巴 德耨 谢 给 热 侧

尤令作害魔种悉饱足

（以下施素斋和花斋，令六道轮回的一切众生欢喜，尤其令作害自己的魔众悉皆饱足，从而清净宿债。）

ནད་གདོན་དང་བར་ཆད་དབྱིངས་སུ་ཞི༔

那 敦 当 瓦恰 扬 色耶

息灭病魔障碍消法界

རྐྱེན་ངན་དང་བདག་འཛིན་རྡུལ་དུ་བརླག༔

晋 安 当 达 怎 德的 拉

摧毁一切恶缘及我执

（通过上供下施，息灭病魔，让障碍消于法界，摧毁一切恶缘和我执。）

མཐར་མཆོད་བྱ་དང་མཆོད་ཡུལ་མ་ལུས་ཀུན༔

塔 秋 夏当 秋 耶玛利 根

一切能供所供及供境

གཤིས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོར་མ་བཅོས་ཨཱ༔

悉 奏 巴 钦波 玛救 阿

本性无改大圆满中啊

念诵完毕后，不缘一切能供（或能施）、所

[112] 在藏传佛教中，观世音菩萨显现为男性。

供（或所施）及供境（或施境），在三轮体空或无有改造、无有勤作的大圆满本性——法界唯一明点中安住（在念完三次“啊”后安住）。出定后按平时威仪而行。

◎ 遵循传承，观修素斋和花斋

在所有断法论典中，本来宣说了素、荤、花、黑四斋[113]，但这里只是列举了素斋及花斋，而没有提及荤斋与黑斋，因为遵循如来芽尊者的言教之故。虽然在第一世敦珠法王和大乐洲等伏藏师所著的断法论典里，有荤斋与黑斋的修法，但我们平时修的时候，也只修前面两个，上师如意宝的传承也是这样。

下面简单介绍一下荤斋与黑斋：所谓荤斋，分上供荤斋、下施荤斋两种，但上供下施的都是肉食，因为有些圣尊和众生喜欢肉食，所以这样观修；而黑斋，只是对病魔、怨敌、妖魔鬼怪作布施的一种观修方法。

◎ 坚决远离邪断法

当今时代，有些自诩为断法者的人认为，所谓的断法，就是通过残杀、砍剁、殴打、驱逐等手段，彻底消灭那些凶神恶煞的一种粗暴

113 一般来讲，上午素斋，中午花斋，下午荤斋和黑斋。

事业。所以他们觉得，必须要像阎罗狱卒一样威风凛凛、盛气凌人，才能让作害病人等的病魔、鬼神等胆战心惊、逃之夭夭。因此，他们披头散发，持着大大的手鼓，吹着长长的人骨号，摆出一副气势汹汹、怒不可遏的姿态，始终都是怒气冲冲、杀气腾腾，看起来特别凶残、恐怖。

在对病人等实施断法的过程中，他们在嗔恨心驱使下，一边念着“啪的”，一边做出各种特别凶恶的暴力行为——瞪着碗大的双眼怒目而视，咬牙切齿，同时握紧双拳、连捶带打，甚至将病人身上穿的衣服也撕得破破烂烂。他们自以为这样便可以降伏鬼神，孰不知这种做法实在是大错特错。

玛吉拉准空行母也说：“对于从无始时以来，以恶业为因，被恶缘之风所吹，接连不断处在迷乱显现之中不断感受痛苦，死后也将立即堕入地狱、饿鬼、旁生三恶趣深渊的那些凶猛残暴的可怜鬼神，我是以大悲的铁钩勾召它们，以自己的温热血肉布施它们，以慈悲菩提心转化它们的心，并将它们摄受为自己的眷属。可是未来那些‘伟大断法者’却认为，断法就是残杀、驱逐、殴打我以大悲铁钩勾召的凶神恶煞，这完全是邪断法，也是魔教兴盛的标志。”

她还预言将来会出现九种黑断法等邪断法，因为这些断法都是离开慈悲菩提心，而通过残暴行为降伏鬼神的邪法。这种做法虽然可以降伏一两个势单力薄的鬼魔，但如果遇到一些凶猛残暴的鬼神，反而会赔上自己的性命，这一点依靠我们日常生活中亲眼目睹的许多实例也足可以证明。

确实，有些自认为很厉害的断法者，一点修证也没有，甚至连慈悲菩提心都不具足，但他却敢以嗔恨心对作害病人等的鬼神进行降伏。有些人胆子特别大，独自一人前往尸陀林等特别凶险的地方，修断法降伏所有鬼神。这不但救不了别人，过两天自己也发疯、生病而死。

因此，大家一定要有取舍的智慧。尤其是横死的人，如果自己没有稳固的定解和一定的修行能力，尽量少接触。若要接触，也要依靠上师的加持和仪轨，因为横死一般都有鬼神从中作祟。

当我们出现生病、做噩梦等违缘时，也千万不要对作害自己的鬼神等生嗔恨心，更不要依靠各种降伏仪轨，以撒黑芝麻、念降伏咒等来降伏。学院的道友依靠上师如意宝等圣者的加持，应该不会有这种现象，但一些不懂佛法

的地方却经常出现，此举不但伤害众生，也害了自己。

如果我们相信因果，就会了知非人的干扰并非无缘无故，有些因前世各种各样的恶缘，有些因即生当中一些暂时的因缘，但它们都非常可怜！

我虽然修得不好，但依靠这些法本的加持，在对待病魔等魔障方面，从来没有想过去降伏它们，尽量修断法布施自己的身体，效果却非常好！虽然自己会有自私自利心，但也没有必要把关系“弄僵”了，否则以后更不好说。再加上作害自己的鬼神等，无始生死以来都当过我们的亲属，因此一定要以慈悲菩提心来对待，否则就不是大乘佛子。

特别是对修行正法的人来说，很难以了知他们所得到的降魔、祛病的加持等能力，是真正的道相功德，还是鬼魔附体的魔障，因为大多数鬼使神差、走火入魔、鬼神附体的人，表面上也具有神通、神变、威力、加持等。所以很多人的心都被他们转变，人们也认为他们很有能力、很能干，如汉地个别气功师和藏地个别邪师。

但从长远来看，他们的言行举止肯定与正法越来越相违，对上师三宝的信心、对众生的

慈悲心等越来越弱。肆无忌惮地享用信财、欺骗他人等，到了最后，邪法的相会全部显露出来，甚至连芝麻许的善心也荡然无存，结果自己得到的，就是背着重如须弥山的信财异熟债。而且得到的蝇头小利，对今生也起不到什么作用，到头来连维生的衣食也无处寻得，或者即使得到也舍不得吃、舍不得穿，以致冻死饿死。正如前面所说，这些人死后也一定会转生到孤独地狱等恶趣当中，如藏地的黑马喇嘛等一样，感受难忍的苦果。

因此，我非常希望大家，无论是居士还是出家人，千万不要打着佛教的旗号来欺骗信众，也不能用佛教来进行诈骗。

现在很多不信佛教的人，常打着佛教的旗号，装作修行人，给别人宣说各种各样的邪法，这是害人害己的可怕行为，大家一定要警惕！当然，就像粪土不可能改变黄金的质地一样，佛法的真理永远也不会被邪说改变，如果人们长期坚持闻思修行真正的佛法，骗子的市场就会越来越小，以至于消失。

总之，我们活在这个世间上，千万不要邪命养活，否则，今生来世都会感受痛苦。

戊三、断法的含义：

◎ 认清所断之魔

断法所要降伏的妖魔鬼怪，其实并不在外界，而在内心，也即并非外在特别可怕、有头有尾的凶恶鬼神，而是内心的我执。实际上，这才是最严重、最可怕的魔鬼——断法的所断对境。

外境错觉显现为鬼神的形象，乃至让我们感受痛苦和快乐，也都是由没有根除我执、我所执的傲慢而产生的。

玛吉拉准空行母说：“有碍无碍魔，喜乐傲慢魔，其根为慢魔。”所谓有碍魔，就是在我们平时生活中显现的鬼神、地水火风、疾病等灾难。所谓无碍魔，就是我们内心的贪嗔痴等八万四千烦恼，虽然它们没有形体，但却具有极大的危害性。所谓喜乐魔，就是自认为自己的修行、上师等各方面都是最好的，从而生起欢喜的执著。所以，不要天天对自己的修行验相沾沾自喜、到处宣扬，否则容易着魔。藏地俗话也说：“笑得太开心的小孩，很快就会哭起来。”所以，我们对上师、佛法的信心等，也没有必要到各个地方都宣扬，自己了知就可以了。所谓傲慢魔，就是我执，比如觉得自己如何如何了不起等。但四魔的根本，就是内心的我执傲慢魔。这在《前行备忘录》里面也讲过。

空行母还这样说过："众魔为意识，凶魔乃我执，野魔即分别，断彼称断者。"为什么说"众魔为意识"呢？因为众生的意识无穷无尽，一会儿产生这个分别念，一会儿产生那个分别念；而且有时意识特别可怕，实际上根本没有任何违缘和障碍，它却天马行空地胡思乱想，比如"一切人和事都是魔王的化现，包括上师和道友"、"你看柱子上面的文殊菩萨拿着宝剑要砍断我的头，这不是魔王是什么"，因此，分别意识就是特别可怕、多不胜数的魔。而凶魔就是我执，野魔就是分别。若我们断了这些魔，就是真正的断法者。

所以，所谓的断法者，并不一定非要手里拿着一个手鼓，咚咚咚地摇。当然，我们也不能对这些行为生邪见，认为这样做完全是邪法。比如尸陀林里的天葬师，该念修的断法仪轨还是要如法念修，而且智悲光尊者等高僧大德也专门撰著了这方面的仪轨。

但我们大家，尤其是持别解脱戒的出家人，也没有必要无论到哪里天天手里都拿着托巴和人骨号，显得怪怪的，让人特别害怕。虽然这是密宗里面的特殊行为，但也要秘密而行，要懂得它的甚深意义。有些人特别喜欢到尸陀林里去拍照，有些人认为拥有人骨很好，去年我

看到很多居士抢着买一串人骨念珠，有人出三千，有人出五千……这没有必要。

米拉日巴尊者也曾对岩罗刹女说过："比你更厉之魔是我执，比你更多之魔是意识，比你更纵之魔是分别。"意思是，比你更厉害的魔是我执，比你更多的魔是意识，比你更放纵的魔是分别。可见，我执才是真正的大魔。

◎ 以断法将之断除

关于断法的分类，玛吉拉准空行母说过："漫游险山外断法，弃身施食内断法，唯一根除义断法，具此三断乃瑜伽。"

所谓外断法，就是漫游险山，如尸陀林、特别危险的地方，并在那里修法。所谓内断法，就是以四斋的方式，将自己的身体供施上师三宝和六道众生。所谓义断法，就是唯一根除或断除所有无明迷现的根本——我执。具足这三种断法的人，就是真正的瑜伽士。所以，最根本的就是要断除我执，否则，即使住在尸陀林和其他危险地方，但到晚上看到野狗，看到骨架起来行走等，也没办法住下去。

在没有断除我执之前，外境迷乱显现的魔，杀也杀不了，打也打不倒，压也压不住，赶也赶不走。就像火没有熄灭之前，烟无法灭尽一

样，在没有根除内心的傲慢魔之前，由它的功用所产生的外境迷乱显现的鬼神，也不可能消失。诚如岩罗刹女对米拉日巴尊者所说："未了魔乃心之根，似我之魔不可数，你虽劝逐我不去。"意思是，如果没有了知魔就是自己心的根本，像我这样的魔多得不可胜数，你虽然劝我出去，或驱赶我，但我也不会走。

至尊米拉日巴也说："执魔为魔遭损害，知魔为心获解脱，证魔为空即断法。此魔罗刹男女相，未证之时乃为魔，制造障碍作损害，若证悟魔即本尊，一切悉地从汝生。"意思是说，执著魔是魔，一定会遭受损害；知道魔是自心的幻化，所有恐怖和危害都会自然而然解脱；证悟魔是空性，这就是所谓的断法。这些现男女相的魔、罗刹，在没有证悟空性之时就是所谓的魔，它们也会制造各种障碍而作损害；如果一旦证悟"魔除自心以外一无所有"，就会了知魔是本尊，那时魔不但不会作害，一切悉地都会从魔中产生。

在平时生活中，我们经常会出现"是不是有魔障"、"是不是有鬼神作害"等分别念，此时应向往昔噶当派和宁玛派的大德学习，好好运用这种机会，一定要认识自己分别念的体性——本体空性、自性光明、大悲周遍，那时魔

众就变成了真正的智慧本尊。

其实，认识心的本性，对身心乃至修行都有很大利益。比如，眼前这个花，若认识它的本性是空性，对修行就有很大利益；若出现一些颠倒分别念，把它看成特别可怕的一种景象，对身心都会产生负面影响。特别是人在生病时，经常会出现一些迷乱现象，（以前我认识一位不信因果的人，虽然我们经常给他讲一些魔众干扰的事，但他始终不信。后来他生了一场大病，出现了很多鬼神，从此他不但信魔还信佛。）此时一定要祈祷上师三宝，并了知是自心的光明，安住在这样的境界中，那时所有迷乱全部会消失。即使在健康时没有这些现象，也要先有准备，并常观自己的心。

◎ 切切不可错用心

所谓的断法，是指彻底根除内心执魔的分别念，而不是残杀、殴打、驱逐、镇压、消灭外魔。因此，我们一定要弄明白的是，所断的魔不在外界，而在内心。

作为修断法和般若空性的修行人，不能天天都在执魔的状态中。有些人将道友全部看作坏人或魔鬼，对所有人都有邪知邪见，这是非常不好的习惯，应该经常观清净心。《大圆满前

行》的前面有两种发心方法，一种是广大意乐菩提心之发心，一种是广大方便秘密真言之发心，第二种发心要求将上师、道友、道场、时间以及所听之法全部观为清净。华智仁波切还说："我们务必明确的是，之所以这样观想，是因为这些原本就是这般清净的，并不是本不清净而观成清净。"这样观想只是远离执为不净的颠倒分别念，还原一切万法清净、光明的本来面目而已。现在很多人的思维方式与正法有非常遥远的距离，因此，需要依靠远胜显宗的密宗甚深方便方法。

一般来说，大多数其他宗教都将一切事业的利齿、粗暴的威力、矛头箭锋指向外面，对外面的怨敌魔障展示降伏事业。有的甚至把自己教徒以外的一切宗教徒都视为仇敌，予以打杀欺压，尤其是为了维护自我，保护自己的宗教，一切异己、特别是伤害过自己的都要消灭。可是我们佛教并非如此，诚如米拉日巴尊者所说："我们这个教派的宗旨，就是彻底根除我执、抛弃世间八法，令四魔无机可乘、乃至无地自容。"所以，我们是将所有众生、包括伤害自己的鬼神和怨敌，都视为善知识，以自己的身体布施给它们。

其实，这样做，所有违缘、障碍反而自然

消失。如果紧紧保护自我，一根汗毛都不让损伤，攻击、伤害反而会越来越多。因此，我们在修行过程中出现一些违缘时，一定要运用这个非常甚深的窍诀：任你说、任你打、任你骂……在这方面，大家一定要想世尊为众生舍弃过多少次身体，这种伟大、高尚的精神在整个世界上无与伦比，它就是大乘佛教的威力所在。

所以，一切修行就是反观自心，将所有的能力、威力、精力，全部用在根除我执上。喊一百遍"救我、护我"，不如诵一次"吃我、携我"的好；向一百位本尊或护法神祈求救护，不如将身体施舍给一百个鬼神或妖魔为食的好；身上带一百多个护轮或护身符，不如修一遍舍施仪轨的好。因为前者只会使我执越来越重，而后者，却在致力于根除我执。

如玛吉拉准空行母说："病人交付于鬼魔，送者托付于怨敌，口诵百遍救护我，不如一遍食携我，此乃佛母我法轨。"她的方法与世间的做法完全相反：不但不降伏危害病人的病魔，还把病人直接交付给它们；不但不安排人护送，还直接托付于怨恨的敌人。口诵百遍救护我，不如一遍食携我，这就是佛母我断法的仪轨、传统、宗旨。当然，这也是玛吉拉准的伟大所

在——完全舍弃我执。

如果大家真能放得下，在修行过程中如此行持的话，所有违缘自然而然就会消失。可是我们因为修得不好，别人稍微说我、打我、害我，我执就出来了。

很多修断法的人，平时都没有我执。但到底断除我执没有，在别人诽谤时，或半夜三更居住在尸陀林等鬼神出没的地方，就能见分晓。

不过，在断我执方面，修断法的效果非常好。因此，大家平时要多念修这些仪轨，尤其出现身体不好等违缘时，更要好好念修。否则，就会像有些人一样："我特别不顺，怎么办哪！昨天爸爸生病了，晚上我又做噩梦，早上起来心情就不舒服，今天妈妈工作又不顺利，我为什么那么倒霉啊……"

或许有人会问："到底断除我执有什么好处？"我们可以这样回答：断除我执乃成功之母。因为在历史上，很多断除我执的修行人，不但寿命极长，事业也极其广大。所以，断除我执并非消极、失败之举。当然，这是从观现世量的角度来讲的。其实，我应该将这个教言放在微博上，因为自己心里确实有一点感觉。

如果断除了内在执魔的根本，那么一切现相都会显得清净，也就出现了所谓的"魔类成

为护法神，护法换面成化身"。当然，这是从净见量来讲的。因为断除我执后，身心永远轻松、快乐，利益众生的心也纯真无染，所以别人诽谤、伤害都无所谓，甚至作害的鬼神、病魔也会供养三门、承诺誓言，而成为自己的护法神，护法神也会换面成为释迦牟尼佛那样的化身，就像莲花生大士等令人羡慕不已的大乘修行者的传记中所记载的一样。

虽然我们还没有达到这种境界，但也要仰慕，不要出现一点点违缘、伤害，就好像在感受撕心裂肺的痛苦一样。其实，这就是我执太重的原因。若我执断了，成千上万魔众对你都不会有任何损害，当然个别大德故意示现以及前世的业缘成熟除外。因此，大家在修行过程中，一定要接受并运用这个珍贵的窍诀。否则，语言再多也苍白无力。因为，只有通过修行才能真正明白——原来大乘佛法就是这样。

◎ 谨防修炼出偏，害人害己

如今有些不懂此理而自诩为断法者的人认为，外境中存在实有的鬼神，并且恒时处于不离执魔的境界中，结果一切显现真的成了妖魔鬼怪，自己整天心神不定、忐忑不安，也常常对别人说"山上有魔，山下有魔"、"这是鬼，

那是魔”、“那是妖精，我看见了并且捉住了它，因为它反抗得厉害，最后就将它杀了”、“你身上潜伏着一个魔，被我赶走了，但它走时回头看了你一眼，眼神感觉有点不对，你还是修一下金刚橛和大白伞盖，不然会有违缘”……这些绝对是妄言骗人、胡说八道、信口雌黄。

这种情况在学院很少，但我听说极个别人也有些神神道道，比如：“我看到你身上有什么什么附体”、“我昨晚做了一个梦，你家里应该有个什么什么”……在菩提学会，有些居士也在不同场合中，经常这样讲。包括有些大学教授也特别爱讲鬼神，如果他们这样，那下面的本科生、研究生、博士生就很不妙。所以，希望广大出家僧尼和在家居士一定要严格要求自己，并提高警惕。

经常喜欢讲鬼神的人，鬼神们得知之后，便会缠着他们，他们走到哪里，鬼神便跟到哪里，如影随形般不离左右。并且进入那些心胸狭窄、容易控制的女人等相续中，口口声声地说：“我是神”、“我是鬼”、“我是死人”、“我是你的老父亲”、“我是你的老母亲”等。更有甚者还说：“我是本尊”、“我是护法神”、“我是单坚”等，并且妄言授记、胡说神通。鬼神欺上师，上师骗施主，就像世间俗话所说：“父被子

欺，子被敌骗。”

这种情况，藏汉两地都有。有些人刚开始时，经常做些奇怪的梦，后来慢慢变成附体，之后这个人就会说：“我的附体跟我说什么什么，我说话的时候，它经常控制我……”我认为，如果自己有这种特殊业感，最好求助于上师，并修断法和忏悔。若消除了我执和魔执，这样的现象就不会有。如果跟其他人讲，一传十、十传百，最后大家都会把你当成魔一样看待，谁见了都害怕。

但有些人不但自己受骗，还以此欺骗他人，这才是最可怕的事。上师与施主、上师与弟子、学生与老师等人与人之间若一直互相欺骗，那整个世界就没有什么可靠的了，如此一来，五浊恶世的征象真的已经现前了。正如邬金莲花生大士曾授记：“浊世男心入男魔，女人心中入女魔，孩童心入独角鬼，僧人心中入冤魔，每藏人心入一魔。”当时莲花生大士看到藏地很多不好的情况，就特意以夸张的方式来说，以让大家警觉。而现在，真可谓言符其实。

其实，魔众确实是有。虽然无神论说没有，但最后也不得不承认，因为很多资料中都有鬼神的记载，但因大众不信，只好名曰“奥秘”、“秘密”等。不过，即使有饿鬼、妖魔，也都

是错乱分别念的显现，不要执著，否则越耽著越可怕。

作为修行人，一定要有清净的行为。以前在学院当中，法王如意宝特别开许了一两个空行母和瑜伽士说神通，除此之外，任何僧人一律不准说，包括梦境等。其实不说好一点，不然这个世界看起来特别可怕，虽然有些人以鬼眼能看到一些特殊景象。在藏地有一种“圆光”的观察方法，也能看到一些肉眼看不到的东西。但有些人根本看不到，却敢胡说八道，不知他们“不说上人法妄语”的根本戒还有没有？因此，为了不影响自己的修行，还是不说为佳。

莲花生大士还说：“将独角鬼视为天尊的时候，也就真正到了藏人受苦的时代。”这种预言的时间，看来现在[114]已经来临了。也有人认为是授记“文革”，因为在那个可怕的年代，除了普通百姓之外，还有一些闻思修行多年的人，受魔力加持，大肆诽谤佛法、摧毁三宝所依，就像发疯了一样。

总之，我们绝不能将表面似乎显现的外在迷乱的鬼神魔障形象，看成是真真实实存在，而要在一切时间、地点、威仪当中，将这一切

[114] 指华智仁波切住世的时期，尊者于 1889 年圆寂。

观为如梦如幻的游舞来修炼自心。其实，暂时现似能害所害的鬼神、病人，也都是由往昔恶业错觉的因所致，从而结成了能害与所害的关系，实际上并不存在。因此，对它们千万不能有亲疏、爱憎之心，而要平等观修慈悲菩提心，彻底根除贪爱自己的我执，将生身性命毫不吝惜地施给鬼神作为食物，息灭它们相续中的嗔恨、粗暴，诚心诚意地讲些能使它们相续趋向正法的法要并发愿，最终将执著自他能害所害、圣现魔现，自他的患得患失、贪爱憎恨、贤劣苦乐等一切分别念斩草除根（即安住在大圆满的境界中，可参阅《法界宝藏论》）。

这一段话我非常有感触！每当我遭受病魔的危害而患感冒等疾病，或受魔障的干扰而做噩梦等时，要么修断法，要么念观音心咒回向。自己始终会想：“我以前伤害过它们，它们现在以病魔等形象作害，这是理所当然的。”我还会给它们宣讲正法，如：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”并为自他发清净的愿。最后，尽量在远离圣好、魔坏，嗔它、爱自等二取分别的大圆满境界中安住。

如颂云：“无圣无魔见之要，无散无执修之要，无取无舍行之要，无希无忧果之要。”所谓

见解的要点，既没有魔也没有圣；所谓修行的要点，既不要散乱也不要执著；所谓行为的要点，既不要取也不要舍；所谓证果的要点，既没有希望也没有担忧。这就是大圆满的最高境界。

表面看来，好像跟一个特别坏或不信因果的人差不多，实际上并非如此，差别相当大。但要趋入这样的境界，先要打好出离心和菩提心的基础。一旦大彻大悟，一切能害所害均是法性等性，那时就断绝了内心傲慢魔的根本，也现前了究竟义断法。

下面是这一品的总结偈：

虽具无我见然我执重，虽断二执然仍起希忧，
我与如我我见众有情，愿证无我实相祈加持。

华智仁波切谦虚地说：通过多年闻思，虽然具有无我的见解，但因没有长期修行，我执还特别重；依靠上师的加持，虽然断除了魔与我的执著，但因没有长期修行，仍然有各种希望和担忧。所以，虔诚祈愿上师三宝加持，我与如我一样具有我见的无数有情，都能尽快证悟无我的实相。

【积累资粮——供曼茶罗与古萨里之引导终】

《前行广释》思考题

『发殊胜菩提心』

第 105 节课

400、布施分为几种？其中财布施又有哪些分类？各自的定义是什么？
401、普通布施时，需要注意哪些问题？明白这些道理，对你有何帮助？
402、如果有钱却不愿意布施，这能让自己越来越富裕吗？为什么？请说明理由。
403、凡夫人为什么不能作极大布施？在这种情况下，自己应当如何发愿？

第 106 节课

404、讲闻佛法有何功德？在这个过程中，应当注意哪些事项？
405、阿底峡尊者对传法者有哪些严格要求？这说明什么问题？
406、修行与传法哪个更重要？对于不同的人，有哪些不同标准？既然要求这么高，我们平时是否就不该传法了？对此应如何圆融理解？

407、什么是无畏布施？假如你以前杀过众生，今后打算如何从行动上忏悔？

第 107 节课

408、你轻视小恶吗？重视小善吗？你如何在实际行动中体现这种取舍？今后如何改善？
409、你如何以众理劝说自己修安忍？哪几条道理对你修安忍最有力量？你在修安忍上有何心得？
410、判断正法是否入心，有哪些验相与标志？
411、什么是修行的无误要点？你如何理解这些要点？自己做得如何？能否始终把握好这些要点而踏实修行？

第 108 节课

412、什么是噶当四依？
413、为什么说世间法、出世间法不可兼得？请从不同角度详细分析。如果说二者不能两全，那在家人是不是就没有修行机会了？为什么？
414、既然世出世间法不能兼得，那怎么理解六祖说的“佛法不离世间觉”？
415、诽谤大乘有哪些过失？怎样忏悔诽谤大乘的罪业？

第 109 节课

416、什么叫擐甲精进？什么叫加行精进？什么叫不满精进？
417、很多人总认为自己是凡夫，不能像佛菩萨那样利益众生，是很正常的。这是缺少一种什么精进？应当如何正确认识自己的力量？
418、人生真的如同被驱往屠场的牛吗？你对此有哪些深刻体会？
419、有些上师很了不起，是不是就不需要修法了？为什么？

第 110 节课

420、你每天都修静虑吗？如果修的话，请谈一谈它对你日常生活的改变，比如面对压力的能力方面、烦恼减轻方面、信心增上方面……
421、你对财富有什么样的观点？它在你心里占什么样的位置？从修持静虑的角度，它是否成为你的障碍？你是如何克服的？
422、对你来讲，修持静虑的障碍主要是哪些？请一一写到纸上，思维它们的过患，然后祈祷上师三宝逐渐遣除，并发愿成就真实的静虑。

第 111 节课

423、什么是凡夫行静虑？什么是义分别静虑？二者的区别在什么地方？

424、什么是缘真如静虑？它与前两者的区别是什么？
425、什么是毗卢七法？你对禅修时用毗卢七法，以及排浊气有何体会？
426、你对长期闻思修有哪些认识和决心？
427、法布施是如何具足六度的？请观察自己在讲课或听课时，是否有六度的功德。如果有欠缺，请发一些善愿，并真实地作一些调整。

第112节课

428、财布施如何具足六度？
429、请仔细阅读几位尊者对六度的解释，并谈谈自己的体会。
430、你是否重视皈依与发心？
431、在你的心里，菩提心的重要性体现在什么地方？

第113节课

432、什么是真道相？什么是假道相？依靠这里讲的道理，判断一下自己是否有些进步。
433、什么是“断除增益”？你是如何理解的？
434、请仔细思维“归纳精华要义而修”的道理，选择自己一生要修持的法要，并修持到底。
435、吉公仁波切所讲的“同一种暖相”是什么？

你是如何理解的？请试着用它观察自己的相续，促进修行。

『念修金刚萨埵』

第114节课

436、四种对治力是哪些？请一一解释。
437、仔细思维“厌患对治力”和“返回对治力”，认真忆念自己的罪业，体会这两种对治力在心上的作用。
438、修行中没有感应的原因是什么？
439、你重视百字明吗？请通过教证讲一下它的种种功德。

第115节课

440、金刚萨埵修法，是只有藏地才有吗？请用汉文《大藏经》的教证说明。
441、为什么罪业只要忏悔就能清净？请用比喻及公案说明。
442、厌患对治力与返回对治力的关要，分别是什么？请用教证说明。并谈一谈自己的体会。

第116节课

443、请说一说你对金刚萨埵是“显而无自性”

的理解。
444、在修厌患对治力时，所忏的罪业都有哪些？尽量地罗列出来。对照自相续，将罪业一一忏悔。

第 117 节课

445、百字明应该怎么观修？请具体说明。
446、你的念诵质量如何？请尝试在念诵过程中禁语。
447、什么是“于人垫上净己障”？你对此有何体会？
448、请仔细分析自利与利他的关系，并以此指导实践，渐渐舍弃私欲之心。

第 118 节课

449、百字明到底有什么功德？请引用教证加以阐述。你对此若能产生信心，今后有何打算？
450、什么是破誓言者？与之共处有哪些危害？请举例一一说明。
451、假如失毁了密宗誓言，忏悔期限方面有什么要求？各自应当如何忏悔？
452、通过学习“念修金刚萨埵”这一章节，你最大的收获是什么？



『积累资粮』

第 119 节课

453、你是否能发愿每天念二十一遍百字明？
454、菩萨也要积累资粮吗？为什么？请用教证说明。
455、请谈一谈在你的修行中，福德资粮的重要性。缺少福德时，一般都表现为什么状况？
456、曼茶罗的修法有哪两种？曼茶盘及供堆的分类有哪些？

第 120 节课

457、供曼茶罗有何必要？请详细说明。
458、所修曼茶罗与所供曼茶罗，哪个是修的，哪个是供的？各自应当如何观修？
459、供养时对供桌、供物等有什么要求？
460、供曼茶罗时，从头到尾的顺序是怎样的？

第 121 节课

461、什么是三身曼茶罗？请分别作解释。
462、请看一看《堪布阿琼仁波切密传》以及《前行备忘录》中与供曼茶罗相关的段落。
463、乔美仁波切的三种供法是什么？分别是如何观修的？

第 122 节课

464、在供养时，怎样才能远离吝啬、愚痴，以信心如法供养呢？
465、做神馐、食子有什么要求？应怎样以供水来圆满资粮？
466、为什么要强调以清净心作供养？如何以清净心作供养？请复述两则相关公案。
467、如果没有福德，为什么世出世间的成就都不能获得，而且上师三宝、财神、护法神也无能为力？

第 123 节课

468、以公案、教证说明，值遇殊胜福田，以清净心作微小供养可积大福德。
469、请分析羡慕世间圆满的深层原因，并说明修行人生起无伪出离心的重要性。
470、修行人不应担心衣食资具，而应将心放在修行上，对吗？为什么一切善行必须以菩提心摄持？

第 124 节课

471、应怎样认清四魔？为什么古萨里与曼茶罗合修，能很快圆满资粮？何为古萨里？
472、为什么要普遍劝请重视施身法？真假断法

有何差别？天葬有何意义？如何真实观修施身法？

第 125 节课

473、请分别说明，下施素斋、上供花斋、下施花斋应如何修持？怎样才能远离邪断法？
474、请从多方面详细阐述断法的含义，并结合社会和个人的现状，谈一谈自己学习这部分后的收获。



前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

戊三、忏悔支：

前行：皈依、发心。

正行：在佛像、佛经、佛塔等三宝所依面前合掌，观想从无始以来到现在自己能忆起、不能忆起所积累的一切罪业，诸如不恭敬父母，诽谤上师、阿阇黎，轻毁道友及其他众生，造十不善罪、五无间罪、近五无间罪，损耗三宝之财，存有吝啬、悭吝之心……这一切罪业于舌尖上集成黑团，以猛厉的追悔心忏悔。

再观想：刹那间三宝所依发出无量的光，照射到舌尖上的黑团，就像太阳照在雪上，雪马上融化了一样，自己的罪业全部清净无余。

然后，以对治力发誓：今后再也不造这些罪业。念诵百字明、《三十五佛忏悔文》等经续中的忏罪文。

最后，于忏悔对境、所忏之罪、能忏之人皆不缘中安住。

后行：于如梦如幻的境界中回向善根。

戊四、随喜支：

前行：皈依、发心。

正行：观想诸佛为利益一切众生转无上法轮等善法，诸菩萨在六道中显示不同身相来饶益无量众生之善法，世间凡夫所行随福德分、随解脱分之善法，以及自己过去曾做、如今正在做（比如正在听课）、未来必定做（比如等一会儿念《普贤行愿品》回向）的一切善法，我都诚心诚意随喜，从一件善事乃至一切善根而观修。

最后在无缘中安住，没有任何执著。

【提示语】：

若能这样实地修持，逐渐会出现许多验相。比如，外验相的话，梦到自己穿白衣服、佛菩萨赐予加持，白天也感到非常快乐；内验相的话，信心、出离心等日益增长，包括平时为人处世也十分得体，跟任何人接触都不会痛苦。

一般修行比较好的人，做什么事情都不觉得痛苦，让他发心也很开心，让他修行也很开心，有吃的也可以、没吃的也可以，修行越好，对生活越没有过多要求。不会这个看不惯、那个看不惯，始终觉得这个是坏人、那个是恶人，

似乎没有一个好人，在任何环境中都很不满。修行好的人绝不会如此，即使把他关在监狱里，他也仍然很快乐，可以借此“闭关”修行。

后行：于如梦如幻的境界中回向善根。

第六十九修法终

戊五、请转法轮支：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依面前，观想利他事业广大的诸佛、菩萨、上师、善知识，他们没有说法，自己如往昔梵天、帝释请佛转法轮一样，幻化无数身体供养右旋海螺、法轮、宝珠等，请求他们转法轮。诸佛、菩萨、上师等应允后，开始宣说佛法，降下法雨。

念诵《普贤行愿品》等中的偈颂。（如：所有礼赞供养福，请佛住世转法轮。）

【提示语】：

右旋海螺，在古代是非常难得的。一般来讲，右旋海螺里居住的，不是一般的生命，应该是一地菩萨以上。所以，不管在任何地方用右旋海螺，此地都会特别吉祥，出现种种瑞相。

但现在，海边经常发现一些右旋海螺，好多居士都拿来供养，可能是一地菩萨比较多吧。

以前，这在藏地特别难找，上师如意宝去印度时一直找，当时也没有找到。后来听说印度某个城市里有，一个法师将其供养给上师如意宝，上师显得特别欢喜，告诉大家：“凡是转生于右旋海螺中的众生，应该是一地菩萨以上。”

所以，我们若能在佛堂里供一个右旋海螺，功德还是很大的。

此外，用右旋海螺祈请法师讲法，也是非常有必要的。有些法师必须要祈请，不然的话，因为他对世间的各种行为生起厌离心，以种种原因，不愿意传法。有些上师要天天去求，经常是今天不传、明天不传，弟子每天都拿个右旋海螺，在门口上一直跪着。

但我们学院的法师不是这样，因为一些“高压政策”，法师们必须要传法。如果没有这样逼迫，有些法师可能也会以“太累”、“身体不好”等各种理由，不一定会自觉传法。

其实，不管怎么样，转法轮对众生是最有利益的。因此，作为菩萨，有能力传法的话，还是应该尽量传。

后行：于无缘中回向善根。

第七十修法终

戊六、请不涅槃支：

前行：皈依、发心。

正行：观想这个世界与其他世界的佛菩萨、上师利众事业圆满后，准备趋入涅槃，这个时候，我于彼等前如往昔的珍达居士请佛不入涅槃一样，幻化出无数身体而祈请。结果乃至轮回未空之前，他们已长久住世，利益众生。

按照经论中所说念诵。（如：**诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。**）

【提示语】：

如果有机会，可以亲自到上师面前祈请。但也许有些上师不高兴："我还没有准备死，你天天让我不死，什么意思啊！"如果这样不太方便，你可以天天念这些偈颂，三宝的加持不可思议，很多高僧大德准备进入涅槃时，我们念一个偈颂，他就想开了，就不涅槃了，住世很长时间。

以前许多大德看到末法众生的行为不如法，或者对弟子生起厌离心，以种种原因示现涅槃的特别多。所以，祈请很重要，功德也特别大。

后行：于无缘中回向善根。

第七十一修法终

戊七、回向支：

前行：皈依、发心。

正行：观想从顶礼支到回向支为主自他三世所积累的一切善根，皆为众生成佛而作回向。

念诵诸圣者所造经续中的偈颂。（如：**文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。或：所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。**）

于诸法无自性中安住片刻。

后行：回向善根。

第七十二修法终

己二、正行：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依前合掌，观想我为一切众生发殊胜菩提心，直至无一众生存在于轮回中之间，精进修学广大菩萨行。

（当然，轮回中一个众生都没有，这倒是不可能的，但我们发心时要这样想，说明了菩提心的广大微妙之处。

在座的人当中，有些以前受过菩萨戒，有些可能没受过。如果你受过，按照仪轨的要求，每天最好受六次菩萨戒，这个做不到也要受三次，最少也应一天一次。

受的时候，并没有要求在上师面前，而是在三宝所依面前。你们佛堂里若有佛像、佛经、佛塔，就可以在

这面前受戒；没有的话，则可观想三宝所依，比如观想一尊佛像、一座佛塔，以及《般若摄颂》、《入行论》、《大幻化网》、《真实名经》、《上师心滴》等经续。

观想完了以后，再正式发心。如果没有发心，那你永远都是凡夫人，而一旦发了菩提心，从此就成为菩萨了。）

接着，念诵三遍此金刚语：

བདག་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་དུས་འདི་ནས་སྙིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལ་མཆིས་ཀྱི་བར་དུ་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། རྐང་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཞི་བ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་དམ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་འཕགས་པ་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བདག་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔར་རྗེས་སུ་གཟུང་དུ་གསོལ། བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་དང་། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་དང་ས་ཆེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་བྱང་བ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་བདག་་དགོངས་སུ་གསོལ། ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་དང་། ས་ཆེན་པོ་ལ་བཞུགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ང་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ། སྙིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལ་མཆིས་ཀྱི་བར་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་སེམས་བསྐྱེད་པར་བགྱིའོ། སེམས་ཅན་མ་བསྒྲལ་བ་རྣམས་བསྒྲལ་བར་བགྱིའོ། མ་གྲོལ་བ་རྣམས་དགྲོལ་བར་བགྱིའོ། དབུགས་མ་ཕྱུང་རྣམས་དབུགས་དབྱུང་བར་བགྱིའོ། ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་རྣམས་ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་འདའ་བར་བགྱིའོ།།

“我某某（法名或俗名）从今乃至菩提果之

间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众，祈求摄受我为菩萨。

祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我：如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心，我某某（法名或俗名）也自此乃至菩提果之间，为一切众生而发广大菩提心。未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。”

（以后在修行过程中，你们若失坏了菩萨戒，也应先通过七支供好好忏悔、积累资粮，然后在佛像、佛塔、佛经面前，一边观想一边重新受戒。否则，如果要寻找一个上师，在上师面前发露忏悔，可能有一定的困难。所以，这样受菩萨戒有不共的优势，在三宝所依面前可以自己受。

不舍弃众生，是菩萨戒的根本。如果我们没有舍弃众生，就没有毁坏菩萨戒，这样的话，自己就可以算是菩萨。）

诸大智者一致承认，胜义菩提心，是由有相修持力而得，不需要观待仪轨。而以上所讲相当于是仪轨，所以，依靠这个，胜义菩提心不一定生得起来，只能生起世俗菩提心。

念诵三遍后，观想自己成为菩萨，成为人天等世间之应供处，阻塞由业力堕入恶趣之门，

从安乐之善趣至安乐之善趣，成办广大利他事业，成为诸佛之子，速获菩提。因此，应当抬高自心（生起佛慢等），生起欢喜。

【提示语】:

这种修法，一天念一遍是很好的。如果不能念，一个月念一遍，甚至一年念一遍，也是非常需要的。

后行：回向善根。

第七十三修法终

丙三（思维学处）分二：一、思维愿菩提心学处；二、思维行菩提心学处。

丁一（思维愿菩提心学处）分三：一、修自他平等菩提心；二、修自他相换菩提心；三、修自轻他重菩提心。

戊一、修自他平等菩提心：

前行：皈依、发心。

正行：观想为一切众生而修自他平等菩提心：虽然所有众生与我一样都希求安乐、不愿遭受痛苦，恒时唯一向往幸福快乐，却不知弃恶行善，以至于恒时感受痛苦，这些众生多么可怜、多么悲哀！

愿不具安乐之众生获得安乐（慈），被痛苦逼迫之众生远离痛苦（悲），享受安乐的众生恒

时不离幸福（喜），有亲疏贪嗔的众生无有贪嗔、一视同仁（舍），一切众生皆趋入解脱道，恒时行持善法。愿我与一切众生迅速获得圆满正等觉果位。

如是以猛烈心观修。后于诸法何者亦不成之空性中放松片刻。

【提示语】:

关于菩提心的修法，现在国外许多心理研究机构比较关注。前段时间，我也给一些大学生讲了，国外的这些机构专门做过一些试验，他们先测试某个人的性格，比如特别暴躁、粗鲁、狂妄，然后让他修大慈大悲的菩提心，为期是一个礼拜，或半个月，或一个月。再进行测试时，他的性格跟以前完全不同，变得温顺起来了。这就是菩提心的力量。

所以，你们也应经常修一下菩提心。不说长期，哪怕每天修二三十分钟，性格也会有极大改变。当然，若能长期修的话，很多修行境界肯定会自然而然现前。否则，不修菩提心，就直接进入密法的最高境界，除了极个别利根者以外，这无疑不太现实。

我以前讲《入菩萨行论》时，曾要求大家每天修三十分钟菩提心。听说有些人一直坚持

不断，至今五六年了还在修，而有些人刚开始修了两三天，然后就抛之脑后了。很多凡夫人的行为就是这样，造恶容易行善难，不注意的话，以后会非常可怜！

后行：以三轮体空作回向。

第七十四修法终

戊二、修自他相换菩提心：

前行：皈依、发心。

正行：观想面前有一位能令自己生起悲心的有情，比如重症患者、地狱众生，意念自己的一切安乐、善妙身体、受用以及善根，如脱衣服般全部取出施与他，令他享受幸福安乐；而他的所有痛苦，取来自己代受，他的痛苦与自己的快乐相互交换，就像换衣服一样。

这样的观修纯熟时，再配以呼吸法修持：呼气时，观想自己的安乐、善根施与众生；吸气时，观想众生的痛苦自己取受。

如是从一个众生到一切众生之间，轮番修持施受法，以最大的精进日夜勤修。

【提示语】：

这个特别重要！刚开始你可能没什么感觉，但慢慢修了一段时间后，自己完全能做得到。

所谓的我执，其实是一种颠倒、错误的执著。现在有些科学家在试验时，发现人的迷乱心特别强。比如让一个人把橡胶手，使劲观想成自己的手，当他逐渐产生我执时，用菜刀来砍断这只假手，这个人就会产生剧烈的痛苦，大叫起来。

既然对无情法都可以产生我执，那将一切众生都观为“我”，这应该也没问题。这样修到了一定时候，当众生遭受痛苦时，你自然会流下眼泪，心里特别疼。而如果你菩提心修得不好，众生怎么被砍杀，你都会觉得无所谓，甚至还愿意参与其中。所以，我们一定要长期地修行，修自他交换。

后行：回向善根。

第七十五修法终

戊三、修自轻他重菩提心：

前行：皈依、发心。

正行：以如独子之母慈爱儿子般观修。观想面前有一位能令自己容易生起悲心的有情，心里无法堪忍他在受苦，自己取而代之，并将自己的安乐等善妙施与他，使其获得安乐。

（一般来讲，母亲对独子的执著，比对自己的执著还厉害，她宁可自己生病，也不愿意孩子生病。同样，

我们在众生受苦与自己受苦中选择的话，宁愿自己受苦，也不能让众生受苦。）

又暗想：“我住于轮回中也好，病也好，死也好，无论遭到任何损失都可忍受，但怎么也无法忍受此等众生漂泊于轮回中受苦。”对众生生起强烈的慈爱心。

（有些人可能因为学过《入菩萨行论》等大乘佛法，菩提心非常强，只要能弘扬佛法、利益众生，自己再怎么累、再怎么苦，也不在乎。这颗心真的非常非常珍贵。）

从一有情至一切众生皆如是观修。所有众生的希望，都寄托在我的身上，无论是损害我还是饶益我的众生，以自己所见所闻的众生为主直至遍布虚空界的一切众生，皆以殊胜菩提心对待。

【提示语】：

我们不要认为众生跟自己没关系。当然，如果你修行特别差，自私自利心非常强，实在不愿修大乘菩提心，那佛陀来了也没办法。但作为真正的修行人，即使对众生无法完全做到自他平等、自他交换、自轻他重，至少也要在有生之年不害众生，在力所能及的范围内帮助众生，哪怕走路时看见一个人有困难，也应该去扶他一把。如果你有因缘，还可将佛法灌入他的心田，让他暂时离开轮回的痛苦，究竟获

得无余涅槃。这方面，我们随时都要发心。

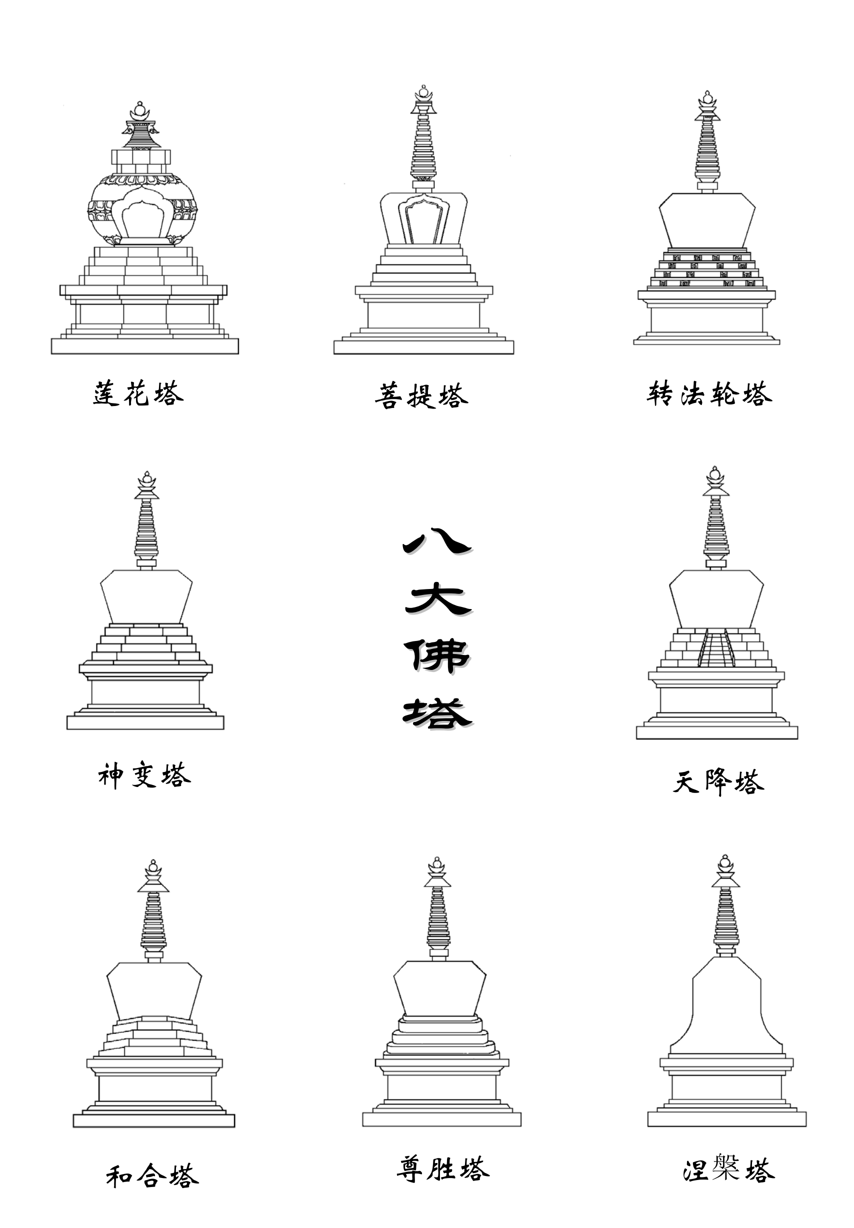
如果你能力实在不够，应该合掌默默祈祷：“愿诸佛菩萨和传承上师经常垂念我、加持我，让我这样刚强难化的性格，马上柔和起来。您加持的甘露，降临在我干涸的心田，让它开始滋润起来，菩提心的苗芽迅速开花结果……”随时随地这样发愿的话，心的力量极其强大，诸佛菩萨的加持也真实不虚，因缘具足时，即使我们是地地道道的凡夫俗子，也可以很快变成大乘菩萨。

一旦我们有了这种能力，真正生起了菩提心，言行举止逐渐会有特别大的变化，此时饶益众生也不会很困难，今生来世都会快乐，前途肯定是光明的。

后行：于无缘中回向善根。

第七十六修法终




莲花塔
菩提塔
转法轮塔
神变塔
八大佛塔
天降塔
和合塔
尊胜塔
涅槃塔